

Cómo criar niños felices



El método danés
para desarrollar la autoestima
y el talento de nuestros hijos



Jessica Joelle Alexander e Iben Dissin

Lectulandia

Los secretos del país más feliz del mundo.

Desde 1973 Dinamarca ha sido reconocido como uno de los países más felices del mundo. En este libro, pionero en su género, la psicoterapeuta danesa Iben D. Sandahl, y la columnista estadounidense Jessica J. Alexander nos revelan el secreto de la felicidad de este país: su estilo de crianza. Así es, los padres daneses crían hijos felices que crecen para ser adultos felices que repiten este ciclo. Esto se logra gracias a que desde pequeños, los niños están en contacto con sus sentimientos, tienen seguridad en sí mismos y la capacidad para ver el lado positivo de las cosas.

A lo largo de este libro, las autoras nos sugieren cómo modificar nuestros viejos hábitos para intentar la «manera danesa» de ver la vida y formar adultos plenos, tolerantes al fracaso y con una autoestima alta.

¿Podemos mejorar nuestro bienestar y criar a los niños más felices del mundo en nuestra propia casa?
¡La respuesta es sí!

Jessica Joelle Alexander & Iben Dissing Sandahl

Cómo Criar Niños Felices

El método danés para desarrollar la autoestima y el talento de nuestros hijos

ePub r1.0

Erlodafer 08.10.2019

Título original: *The Danish Way of Parenting*
Jessica Joelle Alexander & Iben Dissing Sandahl, 2016
Traducción: Jose Ruiz Millán
Ilustraciones: Ceara Elliot LBBG

Editor digital: Erlodafer
ePub base r2.1



Índice

Cubierta

Sinopsis

Educar

Prólogo a la edición actualizada

Capítulo 1: Reconociendo nuestra configuración de fábrica

Capítulo 2: E es para Enseñarles a jugar

Capítulo 3: D es para Definir la autenticidad

Capítulo 4: U es para Utilizar la redefinición para mejorar

Capítulo 5: C es para Crear empatía

Capítulo 6: A es para Aprender a no poner ultimátums

Capítulo 7: R es para Reforzar la unión y el hygge

EL JURAMENTO HYGGE

¿QUÉ SIGUE DESPUÉS?

AGRADECIMIENTOS

JESSICA JOELLE ALEXANDER

IBEN DISSING SANDAHL

NOTAS



EDUCAR

E *Enseñarles a jugar.* ¿Por qué el juego libre crea adultos más felices, resilientes y equilibrados?

D *Definir la autenticidad.* ¿Por qué la honestidad crea un fuerte sentido de uno mismo? ¿De qué manera pueden utilizarse los elogios para desarrollar una mentalidad en crecimiento en lugar de una fija? ¿Cómo hará esto que tus hijos sean más resilientes?

U *Utilizar la redefinición para mejorar.* ¿Cómo puedes cambiar por completo tu vida y la de tus hijos a partir de la redefinición?

C *Crear empatía.* ¿Por qué entender, incorporar y enseñar acerca de la empatía es fundamental para crear niños y adultos más felices.

A *Aprender a no poner ultimátums.* ¿Por qué evitar las luchas por el poder y, en lugar de ellas, usar aproximaciones más democráticas que fomentan la confianza y la resiliencia, y hacen que los niños sean más felices?

R *Reforzar la unión y el hygge (comodidad).* ¿Por qué una red social sólida es uno de los factores más importantes en

nuestra felicidad? ¿Cómo el hygge (comodidad) puede ayudarnos a darles un poderoso regalo a nuestros hijos?

PRÓLOGO A LA EDICIÓN ACTUALIZADA



El proceso de investigar y escribir este libro ha sido un trabajo lleno de amor. Todo empezó con una pregunta: «¿Qué hace que los niños daneses —y sus padres— sean las personas más felices del mundo?».

Ambas autoras somos madres de familia y estamos a cargo de la educación de nuestros hijos; una está casada con un danés, mientras que la otra es una psicoterapeuta danesa, por lo tanto, responder a la pregunta era al mismo tiempo una cuestión personal y un ejercicio intelectualmente fascinante. La necesidad de descubrir las respuestas nos condujo a un viaje lleno de investigación, datos sobre Dinamarca y entrevistas con profesionales de todo tipo de áreas. Cuando terminamos el primer borrador lo enviamos a grupos de estudio informales de madres, padres y expertos a lo largo y ancho de Estados Unidos y Europa. Dentro de los grupos había republicanos, demócratas, madres naturistas, padres militares, madres cariñosas, padres que dan azotes, madres gallinas, padres celosos; de California a Washington D. C. y más allá. Intentamos llegar a padres con estilos de vida tan distintos como fuera posible.

Tras recibir su valiosa retroalimentación, decidimos autopublicar la primera edición de este libro, pues estábamos seguras de haber creado algo especial. Sin embargo, no estábamos preparadas para el extraordinario viaje al que nos llevaría. Nuestro movimiento empezó

siendo una pequeña semilla que se convirtió en un enorme jardín, lo que nos asombra día tras día con cada nuevo lector.

Cuando el libro salió al mercado los ejemplares comenzaron a venderse lentamente, casi por goteo, pero nos sorprendieron los lugares de donde los adquirían: Nueva Zelanda, Sudáfrica, varios países europeos, Vietnam, Indonesia, Australia y Estados Unidos, solo por nombrar algunos. Directores de Hollywood, embajadores daneses y profesores universitarios estaban comprando nuestro libro. ¡Lo sabíamos porque nosotras mismas los empaquetábamos y enviábamos! Era alentador, pero también un proceso lento, tedioso y con pocas probabilidades de éxito.

Poco a poco empezamos a escuchar a nuestros lectores: padres que estaban asimilando nuestras ideas y poniéndolas a prueba en sus familias. Esta retroalimentación fue positiva, llena de gratitud y hasta de cierto alivio por que existiera un método de crianza que respaldara una sospecha que toda la vida habíamos tenido. Un sentimiento insistía en que sí había otra manera de criar a los hijos, pero había sido descartado por la presión social de hacer las cosas de la «manera correcta».

También descubrimos que el libro estaba siendo usado como material de apoyo en ciertas universidades. Una profesora nos escribió para contarnos sobre una asignatura que había creado a partir de *Cómo criar niños felices* y cómo sus alumnos habían disfrutado al seguir el curso y ahora estaban dispuestos a probar un método distinto para educar a sus hijos.

Tratamos de correr la voz sobre *Cómo criar niños felices* tanto como nos fue posible: escribimos artículos, dimos entrevistas y pronto comenzamos a crear un efecto dominó.

Un empresario indio compró el libro de regreso a casa después de un viaje a Dinamarca. Tiempo después nos escribió para decirnos que quería difundir *Cómo criar niños felices* en la India: en aulas, consultorios pediátricos, programas de enseñanza para profesores y también para el público en general. «Esto no es un libro», nos escribió, «es un movimiento, uno que puede cambiar a un país entero». En ese momento nos sentimos increíblemente felices.

En esta edición actualizada el libro ha llegado a las manos de un enorme grupo editorial. El resto de esta historia se sigue escribiendo.

Al igual que educar, este libro ha sido una experiencia difícil, ardua, alegre y sumamente gratificante. La respuesta de nuestros lectores ha sido lo más reconfortante y satisfactorio: de padres, abuelos, maestros, profesores, de los que aún no son padres, de psicólogos, clubes de lectura

y del público en general. No importa si la gente ha estado de acuerdo al cien por cien con *Cómo criar niños felices*; sin duda, ha iniciado un diálogo. Estas ideas han detonado una tendencia popular que ha crecido para convertirse en lo que es hoy en día. Asimismo, esperamos que estas ideas, como las semillas, continúen esparciéndose con el viento para que el mundo sea un lugar lleno de bondad, empatía y felicidad. También deseamos que traiga aún más felicidad para ti y para tu familia.

JESSICA JOELLE ALEXANDER
IBEN DISSING SANDAHL
Copenhague
Febrero de 2016

INTRODUCCIÓN



¿Cuál es el secreto de la felicidad danesa?

Dinamarca, un pequeño país al norte de Europa, famoso por el cuento de Hans Christian Andersen «La Sirenita», ha sido declarado el país más feliz del mundo por la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos).

Prácticamente todos los años desde 1973, ¡1973! ¡Son más de cuarenta años de estar de manera ininterrumpida entre los países más felices del mundo! Si lo piensas por un momento es un logro increíble. Incluso el nuevo *Informe Mundial de la Felicidad* creado por las Naciones Unidas ha visto cómo Dinamarca encabeza la lista de todos los años desde que entró. ¿Cuál es el secreto de ese constante éxito?

Un sinnúmero de artículos y estudios han intentado resolver tal misterio. ¿Dinamarca? ¿Por qué Dinamarca? El programa *60 Minutes* realizó un estudio llamado «En busca de la felicidad». Oprah tuvo un programa sobre «¿Por qué los daneses son tan felices?», y las conclusiones siempre son las convenientemente ambiguas. ¿Es por el tamaño de su sociedad, de sus

casas, } o de su gobierno? No pueden ser los altos impuestos, el frío o los oscuros inviernos, entonces ¿qué es?

En cambio, Estados Unidos, que incluye en su Declaración de Independencia «la búsqueda de la felicidad», ni siquiera figura entre los diez primeros lugares. Apenas está entre los veinte más felices, en el lugar diecisiete, de hecho, detrás de México. A pesar de tener un campo psicológico completamente dedicado a la felicidad y una infinidad de libros de autoayuda que intentan enseñar cómo alcanzar ese sentimiento impreciso, los estadounidenses siguen sin ser verdaderamente felices. ¿Por qué sucede eso? Y, lo más importante, ¿por qué son tan felices los daneses?

Tras varios años de investigación, creemos haber descubierto finalmente el secreto de la felicidad de los daneses, y la respuesta es bastante sencilla: está en su crianza.

La filosofía danesa detrás de la educación y el método de crianza de los hijos brinda resultados muy poderosos: niños fuertes, emocionalmente seguros y felices que se convierten en adultos fuertes emocionalmente seguros y felices que se convierten en adultos fuertes, emocionalmente seguros y felices que después repiten el mismo proceso con sus hijos. El legado continúa y da como resultado una sociedad que se mantiene en la cima de las gráficas de felicidad por más de cuarenta años ininterrumpidos.

A través de este maravilloso viaje de descubrimiento hemos decidido compartir contigo nuestro conocimiento sobre el método danés. El objetivo de esta guía detallada es ayudar a padres y a madres que están a punto de embarcarse en la aventura o que ya han comenzado uno de los trabajos más desafiantes y extraordinarios del mundo. Incorporar este método conlleva práctica, paciencia, determinación y conciencia, pero el resultado hace que el esfuerzo valga la pena. Recuerda que este es tu legado. Si tu meta es educar a la gente más feliz del mundo, por favor, continúa leyendo. El verdadero secreto de los daneses está en el interior.

La historia de Jessica

Cuando mis amigos se enteraron de que había coescrito un libro sobre crianza, todos se rieron. «Tú, la mujer menos maternal que conocemos, ¿has escrito un libro sobre crianza?». La ironía es que precisamente esa falta de habilidades maternas me hizo interesarme tanto en el método

danés. Cambió mi vida de manera tan radical que sabía que, si a mí me había ayudado, definitivamente podría ayudar a otras personas.

Yo no nací con esas supuestas habilidades maternas con las que nacen todas las mujeres. No me cuesta trabajo admitirlo: no me gustaban los niños, para ser honesta no me gustaban nada. Me convertí en madre porque creía que eso era lo que la gente hacía, así que podéis entender el profundo miedo que sentí cuando me enteré de que estaba embarazada. Pensé «¿Cómo demonios voy a hacer esto?, ¡seguramente seré una madre terrible!». Por eso empecé a leer todos los libros de crianza que pude conseguir. Leí mucho y aprendí mucho. Pero, aun así, el miedo permanecía.

Para mi buena suerte, estoy casada con un danés. Durante más de ocho años estuve expuesta a la cultura danesa, y si algo noté fue que estaban haciendo lo correcto con sus hijos. En general, observé a niños felices, tranquilos y educados, y me pregunté cuál podría ser su secreto, pero no existía ningún libro sobre el tema.

Cuando por fin fui madre me encontré haciendo lo único que me parecía normal: le pregunté a todos mis amigos y familiares daneses sobre cada duda que pudiera tener. Desde cómo amamantar, cuál es su idea de la disciplina, hasta cómo educar. Prefería la respuesta de esas personas en lugar de la de los libros que estaban en mi repisa. En ese viaje de aprendizaje descubrí una nueva filosofía para educar niños que me abrió los ojos y cambió mi vida por completo.

Mi gran amiga Iben y yo discutimos la idea. Iben es una psicoterapeuta danesa con muchísimos años de experiencia con niños y familias, y ambas nos hicimos la siguiente pregunta: «¿Existe un método danés para educar?». Según su experiencia, no existía. Buscamos en cada rincón un libro sobre el tema, pero no había nada. En todos sus años en el sistema escolar danés y como psicoterapeuta, nunca había escuchado sobre un «método danés». Conocía todas las teorías académicas y había investigado las prácticas de crianza más populares, muchas de las cuales aplicaba en su vida diaria con su familia, pero ¿podría haber un método de crianza en su propia cultura que ella no había notado?

Un patrón aparece

Según hablábamos nos fuimos dando cuenta de que sí existía una filosofía danesa sobre la educación, pero estaba tan asimilada en la vida diaria de los daneses y en su cultura que quienes estábamos dentro de ella no podíamos verla.

El método danés es una teoría que creamos basándonos en más de trece años de experiencia, investigación, estudios de apoyo y datos de la cultura y vida diaria de los daneses. Iben es una experta en su campo y aportó una gran perspectiva profesional, varios estudios complementarios, así como experiencia personal. Ambas aprendimos muchísimo en este viaje; investigamos, entrevistamos a padres de familia, psicólogos y profesores del sistema de educación danés. Ambas colaboramos de igual manera y nos basamos en los mismos estudios, los cuales se encuentran en la parte final de este libro.

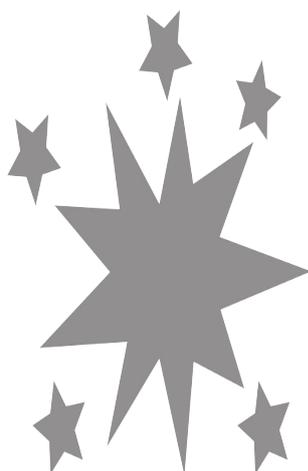
Nos gustaría dejar claro que esto no es un alegato político y tampoco se trata de un libro sobre cómo vivir en Dinamarca. Es una teoría sobre la crianza, pues creemos que esta constituye uno de los factores más importantes para explicar por qué los daneses son tan felices. Los niños felices crecen para convertirse en adultos felices y así sucesivamente.

*Los niños felices crecen para convertirse en
adultos felices y así sucesivamente.*

También sabemos que el método educativo no es la única razón por la que son tan felices. Sabemos que hay varios factores que contribuyen a su felicidad y que también hay gente infeliz. Dinamarca no es una utopía y también tiene sus problemas internos, como todos los países. Este libro tampoco pretende menospreciar a Estados Unidos, pues es un país enorme, y los hechos y observaciones que hacemos pueden ser simples generalizaciones. En lo personal, Jessica está muy orgullosa de ser estadounidense y ama su país con todo su corazón. Simplemente ha tenido la oportunidad de ver el mundo a través de otra lente, la danesa, y eso ha cambiado su perspectiva por completo.

Queremos ofrecerte esa misma lente para que puedas ver a través de ella. Si este libro te ayuda a ver las cosas de otra manera, entonces, para nosotras, ha cumplido su objetivo con éxito. También es posible que pases de ser «la persona menos maternal del mundo» a un progenitor feliz y un mejor ser humano, como le sucedió a Jessica. Solo esperamos que los cambios que tengas sean positivos y que disfrutes el viaje.

CAPÍTULO 1



Reconociendo nuestra configuración de fábrica

Todos hemos pensado alguna vez lo que significa ser padres. Ya sea antes del nacimiento de nuestro primer hijo, mientras nuestro bebé tiene un berrinche o al pelear con el niño a la hora de la cena porque no se quiere comer los guisantes; en esos momentos todos hemos pensado: «¿Lo estaré haciendo bien?». Es ahí cuando muchos de nosotros queremos encontrar la respuesta en libros y en internet, o hablamos con amigos y familiares en busca de consejos y apoyo. Lo único que queremos es confirmar que estamos haciendo lo correcto.

¿Pero alguna vez te has preguntado qué es lo correcto? ¿De dónde sacamos las ideas correctas para educar? Si viajas a Italia verás que los niños cenan a las nueve de la noche y corren en los restaurantes hasta casi la medianoche; en Noruega los bebés suelen dormir en un entorno de -6 °C, mientras que en Bélgica a los niños se les permite tomar cerveza. Estos comportamientos pueden parecer extraños para nosotros, pero para esos padres esa es la manera «correcta» de hacer las cosas.

Estas ideas implícitas, que a veces damos por sentadas, sobre lo que significa educar a nuestros hijos, son lo que Sara Harkness, profesora de Desarrollo Humano en la Universidad de Connecticut, llama «etnoteorías parentales». Ella ha estudiado este fenómeno durante varias décadas en diferentes culturas, y ha encontrado que estas creencias intrínsecas sobre la manera correcta de educar están tan arraigadas en nuestra sociedad que resulta casi imposible analizarlas objetivamente. Para nosotros parecen ser la forma en que funcionan las cosas y nada más.

La mayoría de nosotros nos hemos cuestionado acerca de lo que significa ser padres, pero ¿alguna vez has pensado en lo que significa ser padres occidentales? ¿Te has preguntado cómo la «lente occidental» solo nos deja ver la manera que creemos que es «correcta»?

Si nos quitáramos esa lente por un momento, ¿qué veríamos? Si pudiéramos vernos desde fuera, ¿cuál sería nuestra primera impresión?

Una epidemia de estrés

A lo largo de los años hemos observado un creciente problema que ha afectado los niveles de felicidad de los estadounidenses. El uso de antidepresivos aumentó un 400% entre 2005 y 2008, de acuerdo con el Centro Nacional de Estadísticas de la Salud de Estados Unidos. A los niños se les ha diagnosticado y suministrado medicamentos para enfermedades psicológicas, incluso sin tener un diagnóstico claro. Solo en 2010 había al menos 5,2 millones de niños de entre tres y siete años que tomaban Ritalin, una medicina para el trastorno por déficit de atención.

También estamos luchando contra la obesidad y el inicio anticipado de la pubertad o, como se le conoce ahora, «pubertad precoz». A niñas y niños de siete años se les inyectan hormonas para detener la pubertad. La mayoría de nosotros no ve esto como algo raro, pensamos que así son las cosas. «A mi hija la van a inyectar», anunció despreocupadamente una madre, refiriéndose a su hija de ocho años, quien, según ella, estaba acercándose rápidamente a la pubertad.

Sin darse cuenta, muchos padres son excesivamente competitivos consigo mismos, con sus hijos o con otros padres. Está claro que no todas las personas son así y tampoco es que quieran serlo, pero es fácil caer en una sociedad tan competitiva como la nuestra. El lenguaje a su alrededor puede ser intenso y desafiante, lo que de inmediato los pone a la defensiva: «Kim es una increíble futbolista. El entrenador dice que es una de las mejores en el equipo. Y, a pesar de que juega al fútbol, va a clases de karate y a natación y sigue sacando todo dieces en la escuela. ¡No sé

cómo lo logra! ¿Cómo está Olivia? ¿Cómo le va?». Nos sentimos presionados para competir, para que nuestros hijos compitan, para que les vaya bien en la escuela y logren ser como creemos que debe ser un niño exitoso y como nos imaginamos que deben ser unos padres exitosos. Los niveles de estrés suelen ser muy altos, por lo que nos sentimos juzgados por los demás y por nosotros mismos. Una parte de eso se debe a nuestra naturaleza humana y otra parte a lo que significa ser estadounidenses. ¿Qué es lo que nos obliga como sociedad a ser tan competitivos y exitosos a pesar de que ese estilo de vida no nos hace muy felices cuando llegamos a la edad adulta? ¿Y si algunas de las «respuestas» que tenemos para educar a nuestros hijos, o bien nuestros parámetros educativos, están equivocados?

¿Y si descubrimos que las gafas que usamos tienen la graduación equivocada y no nos dejan ver las cosas tal como son en realidad? Podríamos cambiar las lentes, corregir nuestra visión y ver de nuevo el mundo. ¡Miren cómo sí es posible ver las cosas de otra manera! Al tratar de hacerlo desde una nueva perspectiva, con una nueva lente, la pregunta surge naturalmente: «¿Existe una mejor manera?».

Examinando nuestra configuración de fábrica

El otro día, Jessica estaba en la ciudad con su hijo de casi tres años. Él iba montado en una bicicleta sin pedales y empezó a empujarse hacia una calle, a pesar de que ella le pedía a gritos que se detuviera. Corrió detrás de él frenéticamente, lo tomó con fuerza del brazo y lo sacudió; estaba furiosa, asustada y a punto de gritarle: «¡Más vale que te detengas la próxima vez que te lo pida!». Jessica pudo ver cómo el niño estaba a punto de llorar de miedo; entonces tuvo que reunir todas sus fuerzas para observar el momento desde fuera y darse cuenta de lo que estaba haciendo. Buscó en su mente otra manera de lidiar con la situación y, milagrosamente, ahí se encontraba la respuesta. Se detuvo, respiró profundamente y se arrodilló para estar a la altura de su hijo. Con voz preocupada pero tranquila, le dijo: «¿Quieres sentir auuu? ¡Mamá no quiere que sientas auuu! ¿Ves esos coches?». Ella señaló los coches y él asintió. «¡Los coches hacen que Sebastián sienta auuu!». Él asintió, la escuchó y después repitió: «Coches. ¡Auuu!».

«Entonces, cuando mami te pida que te detengas, te detienes, ¿está bien? Así los coches no podrán hacerte daño». Él asintió una vez más. Al final no lloró. Se abrazaron y Jessica sintió cómo asentía nuevamente sobre su hombro. «Coches. ¡Auuu!».

Cinco minutos más tarde, se encontraron en otro cruce peatonal. El señaló la calle y sacudió la cabeza. «Coches. ¡Auuu!». Ella le mostró lo feliz que estaba brincando de arriba abajo y aplaudiendo; no solo estaba feliz de que él se detuviera, también estaba contenta consigo misma por haberse tomado un momento para cambiar su comportamiento natural, su «configuración de fábrica», en un momento tan difícil. No fue fácil, pero hacer esto cambió una situación estresante y potencialmente explosiva en una llena de alegría y seguridad, y los resultados los hicieron más felices a ambos.

A veces se nos olvida que educar, así como amar, es un verbo que debe conjugarse. Necesita esfuerzo y trabajo para dar resultados positivos. Para ser un buen padre se necesita ser demasiado consciente de uno mismo; observar lo que hacemos cada vez que estamos cansados, estresados o cuando alguien nos lleva a nuestro límite. Esto es a lo que llamamos configuración de fábrica, a la forma en que reaccionamos y actuamos de manera automática cuando estamos muy cansados para pensar.

*A veces se nos olvida que educar, así como amar,
es un verbo que debe conjugarse.*

Gran parte de nuestra configuración de fábrica la heredamos de nuestros padres. Está instalada en nosotros como la placa base en un ordenador. Es la configuración a la que regresamos cada vez que estamos frustrados y que fue instalada en nuestra niñez. Es cuando nos escuchamos diciendo cosas que no queremos decir, cuando actuamos y reaccionamos de maneras en las que no deberíamos estar actuando o reaccionando, cuando nos sentimos mal porque en el fondo sabemos que hay mejores formas de obtener buenos resultados con nuestros hijos, pero no estamos seguros de cómo lograrlo. Todos los padres de familia conocen este sentimiento.

Por eso es tan importante que observes tu configuración de fábrica, que la analices y que la entiendas. ¿Qué te gusta de cómo actúas y reaccionas con tus hijos? ¿Qué no te gusta? ¿Hay algo que estés repitiendo de tu niñez? ¿Te gustaría cambiar algo? Solo cuando distingas las actitudes innatas que tienes como padre, o tu configuración de fábrica, podrás decidir cómo cambiarla por algo mejor.

En los siguientes capítulos te ayudaremos a identificar esos cambios positivos. Usando el acrónimo EDUCAR, examinaremos algunos métodos comprobados que han funcionado en padres daneses a lo largo de cuarenta años.

Incrementar nuestra conciencia acerca de nosotros mismos y tomar decisiones responsables sobre nuestras acciones y reacciones son los primeros pasos hacia un poderoso cambio de vida. Así es como nos convertimos en mejores padres y mejores personas, así es como creamos un legado de bienestar que podemos transmitir a generaciones futuras. ¿Hay un mejor regalo para tus hijos y para los hijos de tus hijos que ayudarlos a ser personas más felices, seguras y fuertes? Nosotras no lo creemos, y esperamos que estés de acuerdo.

CAPÍTULO 2



***E* es para Enseñarles a jugar**

Jugar suele considerarse un premio después de aprender, pero para los niños jugar es el verdadero aprendizaje.

MR. ROGERS

¿Te has dado cuenta de cómo hay una presión no siempre verbalizada sobre cómo organizar actividades para tus hijos? Si tus hijos no tienen tres o cuatro actividades a la semana, ya sean clases de natación, ballet, béisbol o fútbol, no sientes que estás haciendo bien tu labor como padre. ¿A cuántos has escuchado decir que su sábado ocupado llevando a sus hijos a deportes, clases o actividades? Por otro lado, ¿cuándo fue la última vez que escuchaste a alguien decir: «El sábado mi hija va a divertirse»?

Y con «diversión» no nos referimos a tocar el violín, hacer algún deporte o tener alguna cita con otros niños para realizar actividades organizadas. Con «diversión» nos referimos a que hagan lo que quieran, con un amigo o solos, que jueguen como les plazca durante el tiempo que quieran. Los adultos suelen sentir algo de culpa cuando admiten permitir este tipo de diversión. Porque, básicamente, sentimos que somos mejores

padres al enseñarles algo a nuestros hijos, al inscribirlos en alguna actividad deportiva o al animarles a «ejercitar» su cerebro. La diversión a veces parece ser un desperdicio de tiempo que podría ser mejor utilizado aprendiendo algo. ¿Será cierto?

En Estados Unidos, a lo largo de los últimos cincuenta años, la cantidad de horas que se les permite divertirse a los niños ha disminuido dramáticamente. Además de la televisión y de las nuevas tecnologías, también existe un miedo latente de los padres a que hagan daño a sus hijos, aunado al deseo de «desarrollarlos»; estos factores han saboteado el tiempo que alguna vez tuvieron para divertirse.

Como padres, nos sentimos cómodos al ver que nuestros hijos muestran señales visibles de progreso. Nos gusta verlos jugar al fútbol mientras otros los vitorean o ir a sus recitales de piano o de ballet. Nos enorgullece decir que Billy ganó una medalla, que aprendió una nueva canción o que puede recitar el alfabeto en otro idioma. Nos hace sentir que somos buenos padres porque, al instruirlos más y darles actividades estructuradas, los estamos preparando para ser adultos exitosos. ¿Será verdad?

Es un secreto a voces que los diagnósticos de ansiedad, depresión y déficit de atención se han disparado en Estados Unidos. ¿Será posible que no nos demos cuenta de que estamos volviendo más ansiosos a nuestros hijos al no dejarlos jugar más?

¿Estamos sobreprogramando las vidas de nuestros hijos?

Muchos padres se desviven para que sus hijos empiecen un año antes la escuela o se salten un curso escolar. Los niños aprenden matemáticas y a leer cada vez más rápido, y nos enorgullece decir que son «inteligentes», ya que ser inteligentes o atléticos son características muy valiosas en la cultura occidental. Nos esforzamos para contratar profesores particulares y comprar juguetes didácticos para que sean así; el éxito del esfuerzo puede medirse a través de estas muestras claras, tangibles y valorables. Sin embargo, el juego un propósito específico solo parece ser divertido, pero ¿qué les enseña realidad?

¿Y si les dijéramos que el juego libre enseña a los niños a ser menos ansiosos? Jugar les enseña lo que es la resiliencia. Y está comprobado que esta es uno de los factores más importantes para convertirse en adultos exitosos. La habilidad de «poder levantarse», regular emociones y saber

lidar con el estrés es una cualidad clave en los adultos saludables y funcionales. Sabemos que la resiliencia es maravillosa para prevenir la ansiedad y la depresión, y los daneses la han inculcado en sus hijos durante muchos años. Una de las maneras en las que lo hacen es dándole importancia al juego.

Jugar enseña a los niños a ser menos ansiosos.

En 1871, en Dinamarca, los esposos Niels y Erna Juel-Hansen crearon el primer tipo de pedagogía basada en la teoría educacional que incorporaba el juego. Descubrieron que el juego libre es fundamental para el desarrollo de los niños. De hecho, durante muchos años a los niños daneses no se les permitía entrar a la escuela hasta que cumplían siete años. Los educadores y la gente encargada de organizar los programas escolares no querían que los niños menores asistieran a la escuela porque sentían que su labor primordial era ser niños y jugar. Incluso hoy en día, los niños menores de diez años que forman parte del sistema educativo danés salen de la escuela a las dos de la tarde y después tienen la opción de ir a algo llamado «escuela libre» (*skolefritidsordning*) durante el resto del día, en donde se los invita principalmente a jugar.

En Dinamarca no hay un foco específico en la educación o el deporte, sino en todo el niño. Los padres de familia y los profesores se centran en aspectos como la socialización, la autonomía, la cohesión, la democracia y la autoestima. Quieren que sus hijos aprendan a ser resilientes y que desarrollen una brújula interna que los guíe durante el resto de sus vidas. Saben que sus hijos estarán bien educados y obtendrán muchas habilidades, pero la felicidad verdadera no llega solo con una buena educación. Un niño que sabe lidiar con el estrés, hacer amigos y que es consciente del mundo que lo rodea tiene habilidades muy diferentes de las de un genio matemático, por ejemplo. Y cuando se trata de habilidades para la vida, los daneses se refieren a todos los aspectos de esta, no solo a la vida laboral, pues ¿qué le pasa a un genio matemático que no sabe lidiar con los altibajos de la vida? Todos los padres daneses que entrevistamos comentaron que el exceso de atención y la presión sobre los niños les parecen actitudes muy extrañas.

Según ellos, si los niños siempre están luchando por conseguir algo, como buenas notas, premios o el reconocimiento de los profesores o de sus padres, no lograrán desarrollar su impulso interior. Ellos creen que, fundamentalmente, los niños necesitan espacio y confianza para descifrar las cosas por su cuenta y para crear y resolver sus propios problemas.

Esto les permitirá desarrollar su resiliencia y una autoestima genuina, pues provendrá de su animador interno y no de alguien ajeno a ellos.

Locus de control interno contra locus externo

En psicología este animador interno, o impulso, es mejor conocido como «locus de control». La palabra locus en latín significa «lugar o ubicación», por lo que locus de control se refiere simplemente al grado de control que una persona cree tener sobre su vida y las cosas que le suceden. Si su empuje es interno o personal, entonces su lugar de control se encuentra en el interior. Las personas con un locus de control externo creen que su vida es controlada por factores ajenos a ellos, como su entorno o el destino, algo sobre lo que no tienen control. Lo que los motiva es algo externo y no pueden cambiarlo. A todos nos afecta nuestro entorno, la cultura y el estatus social, pero la manera en la que sentimos que podemos controlar nuestras vidas, a pesar de esos factores, es la diferencia entre un locus de control interno y uno externo.

Algunos estudios han demostrado una y otra vez que los niños, adolescentes y adultos con un locus de control externo están predispuestos a la ansiedad y a la depresión. Se vuelven ansiosos al creer que tienen poco o ningún control sobre su destino, y se deprimen cuando ese sentimiento de impotencia se vuelve demasiado pesado.

Las investigaciones también demuestran que en los últimos cincuenta años ha habido un cambio dramático y es más común encontrar un locus de control externo en los jóvenes. La psicóloga Jean M. Twenge y sus colegas analizaron los resultados de una prueba llamada «Escala de control interno-externo Nowicki-Strickland para niños», que mide si una persona tiene un locus de control interno o externo. Esta investigación descubrió que ha habido un cambio drástico de un locus de control interno a uno externo en niños de todas las edades, desde la escuela primaria hasta la universidad. Para darles una idea de lo notorio que ha sido este cambio, en 1960 era un 80% más factible que los niños dijeran tener control sobre su vida, en comparación con los examinados en 2002, quienes negaron tener control alguno.

Lo que resultó más impactante fue que esto era aún más notorio en niños de la escuela primaria que en niños de secundaria o en universitarios. Eso quiere decir que, cada vez más, los niños más pequeños sienten que no tienen control alguno sobre sus vidas y ese sentimiento se establece con mayor frecuencia en edades más tempranas. Este incremento en la incidencia del locus externo a lo largo

de los años está relacionado claramente con el alza de la ansiedad y la depresión en la sociedad. ¿Qué podría estar causando este cambio?

Espacio para crecer y aprender

El concepto denominado desarrollo próximo es fundamental para la filosofía educacional danesa y fue introducido por primera vez por Lev Vygotsky, un teórico ruso de la psicología del desarrollo. Básicamente, esto quiere decir que un niño necesita la cantidad correcta de espacio para aprender y desarrollarse en las áreas que son importantes para él o ella, con la cantidad adecuada de ayuda. Imagina que estás ayudando a un niño a caminar sobre un tronco caído en el bosque. Si al principio necesita una mano, le das la mano, pero después tal vez solo necesite un dedo para terminar de pasar y, cuando es el momento, lo sueltas por completo; no lo llevas en brazos, pero tampoco lo empujas. En Dinamarca, los padres tratan de no intervenir a menos que sea absolutamente necesario, confían en que sus hijos podrán hacer y probar cosas nuevas, y les dan el espacio necesario para que crean en ellos mismos. Les proporcionan el andamio que requieren para su desarrollo y fomentan su autoestima, lo que resulta importantísimo para el «niño completo». Si los niños se sienten demasiado presionados, pueden llegar a perder el entusiasmo por lo que hacen, lo que los conduce al miedo y a la ansiedad. En lugar de provocar eso, los padres daneses tratan de llevar a sus hijos a un lugar en el que se sientan seguros aprendiendo nuevas habilidades, y después los incentivan a que prueben algo más mientras se sienten emocionados y atraídos por aquello que es diferente y nuevo para ellos.

***En Dinamarca los padres tratan de no intervenir
a menos que sea absolutamente necesario.***

Brindar este espacio y respetar la zona de desarrollo próximo les permite a los niños desplegar aptitudes y confianza en su locus de control interno, ya que se sienten al mando de su propio crecimiento y sus desafíos. Los niños a los que se les presiona o exige demasiado corren el riesgo de desarrollar un locus externo al no tener el control de su propia evolución, pues los factores externos se convierten en el fundamento de su autoestima y, por ende, esta se vuelve inestable.

A veces pensamos que ayudamos a los niños al presionarlos para que aprendan más rápido o para que den mejores resultados. Sin embargo, guiarlos en el momento adecuado de su desarrollo generará mejores resultados, no por el hecho de aprender, que además será mucho más placentero, sino porque los niños tendrán mayor confianza en el dominio de sus habilidades, ya que ellos se sintieron al mando en el momento en el que las aprendieron.

El psicólogo estadounidense David Elkin está de acuerdo. Los niños a los que se les presiona a leer a temprana edad, por ejemplo, pueden leer mejor que sus compañeros al principio, pero esos niveles se equilibran en pocos años, ¿y a qué precio? A la larga, los niños a los que se les obliga a aprender antes de tiempo muestran niveles más altos de ansiedad y autoestima baja.

En Estados Unidos puede encontrarse una cantidad interminable de libros para tratar de reducir los niveles de ansiedad y estrés. Queremos eliminar el estrés a cualquier precio, sobre todo el de nuestros hijos. Muchos padres están todo el tiempo sobre sus hijos, listos para protegerlos en menos de un segundo en caso necesario. La mayoría bloqueamos el paso a las escaleras y alejamos cualquier cosa que nos pueda parecer peligrosa. Si no lo hacemos nos sentimos malos padres y, de hecho, nos juzgamos y somos juzgados por no hacer lo suficiente para protegerlos. Hoy en día hay tantos aparatos y gadgets para cuidar a los niños que uno se pregunta cómo sobrevivían los niños hace veinte años.

No solo queremos proteger a nuestros hijos del estrés, también queremos ayudarlos a cimentar su autoestima y hacerles sentir especiales. El método favorito para hacer esto es elogiándolos, a veces de manera excesiva, por logros insignificantes. En nuestra búsqueda por incrementar su confianza y reducir el estrés es posible que, a la larga, los estemos llevando hacia un camino aún más estresante. Desarrollar la confianza en lugar de la autoestima es como construir una casa bonita sin buenos cimientos, y todos sabemos lo que pasa cuando llega el gran lobo feroz.

¿Cómo ayuda el juego en todo esto?

Los científicos llevan años estudiando el papel que desempeña el juego entre animales, tratando de entender su sentido evolutivo, y uno de los descubrimientos más interesantes es que el juego es fundamental para lidiar con el estrés. En investigaciones llevadas a cabo en ratas domésticas y monos rhesus, notaron que, al privarlos de un compañero de juego en

momentos cruciales de su desarrollo, estos animales se convertían en adultos estresados. Reaccionaban exageradamente ante situaciones que les exigían demasiado y no sabían lidiar con la presión al estar en circunstancias en las que necesitaban habilidades sociales. Actuaban con miedo excesivo, a veces corriendo temblorosos hacia una esquina o con agresividad y golpes. Evidentemente, la causa de esto era la falta de juego, ya que cuando tenían un compañero de juego al menos una hora al día se desarrollaban con normalidad y, al convertirse en adultos, enfrentaban la vida de mejor manera.

Este tipo de comportamiento de «pelear o huir», que normalmente se experimenta al jugar, activa las mismas conexiones neurológicas en el cerebro que el estrés. Piensa en cómo se persiguen los perros cada vez que juegan. Muchos animales coinciden en este tipo de juego, asumiendo la posición de subordinado o atacante en una pelea ficticia, creando cierto tipo de estrés. Sabemos que exponer los cerebros de crías animales al estrés los cambia de tal manera que al crecer se vuelven menos susceptibles a la ansiedad, lo cual quiere decir que cuanto más jueguen, mejor regulan el estrés sus cerebros. Su habilidad para lidiar con esto mejora constantemente a través del juego, al igual que su capacidad para sobreponerse a situaciones cada vez más complicadas. La resiliencia no se desarrolla evitando el estrés, sino aprendiendo a domarlo y a manejarlo.

¿Estamos quitando a nuestros hijos la habilidad de regular el estrés de una mejor manera al no permitirles que jueguen lo suficiente? Conociendo el número de trastornos de ansiedad y la cantidad de diagnósticos de depresión en la sociedad, no podemos evitar sentir que tal vez estamos equivocados. Puesto que uno de los miedos más grandes de un paciente con trastornos de ansiedad es perder el control de sus emociones, tenemos que preguntarnos: ¿si damos un paso atrás y dejamos que nuestros hijos jueguen, crecerán para ser adultos más resilientes y felices? Creemos que la respuesta es sí.

El juego y las habilidades de superación de adversidades

En una investigación piloto realizada en niños de preescolar en un centro de desarrollo en Massachusetts, los investigadores buscaban medir la relación positiva entre el nivel de juego de los niños y sus habilidades de superación de adversidades. Al utilizar una prueba de diversión y un test de superación de adversidades, los investigadores relacionaron cómo de

juguetones eran los niños con la calidad de estas habilidades. Descubrieron que sí había una correlación positiva entre el carácter juguetón de los niños y dichas habilidades. Cuanto más jugaban, es decir, en la medida en que mejoraban sus habilidades sociales y entraban en un contexto de juego, mejor lidiaban con cualquier adversidad. Esto condujo a los investigadores a creer directamente en el efecto que todo eso tenía en sus capacidades de adaptación en la vida.

En otro estudio llevado a cabo por la profesora de terapia ocupacional Louise Hess y sus colegas en un instituto de salud en Palo Alto, California, se propuso investigar la relación entre el juego y las habilidades de superación de adversidades en los adolescentes. Estudiaron a los niños que se desarrollaron normalmente y a los que tenían problemas emocionales. Al igual que en el estudio de preescolar, en ambos grupos de niños hubo una relación directa entre su nivel de juego y sus habilidades. Los investigadores concluyeron que el juego puede ser usado para mejorar las habilidades de superación de adversidades, en especial las de adaptación, de resolución de problemas y de establecimiento de metas.

Esto tiene sentido. Solo es necesario mirar al exterior: los niños se columpian por las barandillas, trepan árboles o brincan desde lugares muy altos. Están poniéndose frente a diferentes tipos de situaciones de riesgo y nadie más que el niño conoce la dosis necesaria y cómo manejarla, pero es importante que ellos se sientan en control de la dosis de estrés con la que pueden lidiar, pues esto hará que a largo plazo se sientan con el control de sus propias vidas. Los animales y primates jóvenes hacen lo mismo: se ponen deliberadamente en situaciones de riesgo, brincan y se columpian de árboles mientras hacen giros que dificultan el aterrizaje; en esos momentos se encuentran aprendiendo acerca del miedo y cómo lidiar con él. Lo mismo sucede con los juegos de pelea: los animales se ponen en situaciones de atacante y subordinado para entender los desafíos emocionales que existen en ambos lados.

Para los niños las situaciones sociales también son estresantes; jugar con otros puede conllevar conflicto y cooperación. El miedo y el enfado son solo algunas de las emociones que los niños deben aprender para seguir jugando. En el juego nunca hay elogios excesivos. Las reglas tienen que ser negociadas y renegociadas, y los jugadores tienen que estar al tanto del estado emocional de todos los jugadores para evitar que alguien se enfade y renuncie al juego porque, si muchos renuncian, el juego se termina. Dado que naturalmente los niños buscan jugar con otros niños, estas situaciones requieren práctica para poder entenderse con sus semejantes como iguales, una habilidad vital para su felicidad futura.

El juego es tan importante en la manera en la que los daneses comprenden la niñez que muchas escuelas tienen programas establecidos para promover la educación a través del deporte, el juego y el ejercicio para todos sus alumnos. Estos programas guiados por estudiantes animan a los alumnos jóvenes y a los mayores a participar en diferentes «papeles», como «la madre», «el bombero» o «la mascota», y promueven que los niños más tímidos y solitarios se unan a ellos. Este tipo de actividades divertidas y creativas, donde participan grupos de diferentes edades, fomentan que los niños se autoexaminen de una manera que no lo harían con sus padres o maestros, reduce drásticamente el abuso escolar y nutre las habilidades sociales y el autocontrol.

La verdad detrás de Lego y de las áreas de juego

Casi todo el mundo ha escuchado hablar de Lego y ha jugado con esos coloridos bloques al menos una vez en su vida. Indiscutiblemente, son uno de los juguetes más populares de la historia; tanto es así que la revista Fortune los nombró «el juguete del siglo» al inicio de este milenio. Originalmente estaban hechos de madera, pero nunca perdieron su concepto fundamental: la construcción. Al igual que la zona de desarrollo próximo, Lego funciona para todas las edades; cuando los niños están listos para hacer una construcción más desafiante, hay Legos para ello. Es una gran forma de jugar con tu hijo y ayudarlo poco a poco a alcanzar nuevos niveles. Puede jugar solo o con amigos; en todo el mundo se invierten horas y horas de juego con bloques Lego.

Un dato curioso que quizá mucha gente no conoce es que Lego se creó en Dinamarca. Lo inventó un carpintero danés en 1932; su nombre proviene de la contracción de las palabras «leg godt», que quiere decir «juega bien». Ya entonces, la idea de usar la imaginación para jugar libremente estaba en pleno apogeo.

Otra de las grandes creadoras de juguetes y juegos didácticos a nivel mundial es una compañía danesa llamada Kompan. Esta empresa crea áreas de juego para exteriores que han ganado numerosos premios de diseño por su simplicidad, calidad y funcionalidad, y que promueven el juego infantil. La misión de la compañía siempre ha sido fomentar el juego saludable como factor importante en la educación de los niños. Su primer juego fue desarrollado accidentalmente hace más de cuarenta años, cuando un joven artista danés se dio cuenta de que su colorida instalación, creada para dar vida a un aburrido complejo residencial,

estaba siendo usada como área de juego por los niños más que para la admiración de los adultos.

Kompan se ha convertido en el principal distribuidor de áreas de juego en el mundo. Es importante notar y destacar que un país con solo cinco millones de habitantes es el líder mundial de juguetes y áreas de juego para exteriores.

* * *

Así que la próxima vez que encuentres a tus hijos columpiándose en las ramas, brincando entre las piedras o jugando a luchar con sus amigos y quieras intervenir para rescatarlos, recuerda que es su forma de aprender cuánto estrés pueden soportar. Cuando estén jugando con un grupo de niños problemáticos y te sientas obligado a protegerlos, recuerda que están aprendiendo acerca del autocontrol y también habilidades de negociación con diferentes tipos de personalidades, pues es la única manera de mantener el juego vivo. Es la manera de poner a prueba sus habilidades y desarrollar su capacidad de adaptarse a cualquier proceso. Mientras más jueguen, más resilientes y socialmente adaptables serán; es un proceso natural. Ser capaces de «leg godt» o «jugar bien» es el bloque de construcción sobre el que levantarán un futuro imperio de felicidad.

Mientras más jueguen, más resilientes y socialmente adaptables serán.

Consejos para jugar

1. Apaga la televisión

¡Apaga la televisión y los demás aparatos electrónicos! La imaginación es un ingrediente esencial para que el tiempo de juego tenga un efecto positivo.

2. Crea un entorno enriquecedor

Algunos estudios han demostrado que tener tiempo de juego en un entorno sensorial facilita el desarrollo cortical del cerebro. Tener una variedad de materiales que estimulen todos los sentidos, vista, oído, tacto, olfato y gusto, ayuda a mejorar la activación cerebral a lo largo del juego.

3. Que el arte sea tu aliado

Los cerebros de los niños crecen al crear arte. Por eso no debes enseñarles cómo hacerlo, solo dales los materiales necesarios y deja que echen a volar su creatividad espontáneamente.

4. *Deja que exploren el mundo exterior*

Trata de que salgan la mayor cantidad de tiempo posible, que jueguen en la naturaleza; no importa si es en el bosque, en el parque, en la playa o donde sea. Busca espacios en los que te sientas seguro dejando que sean libres y que exploren el medio ambiente. En estos lugares realmente pueden dejar volar su imaginación y divertirse.

5. *Combina niños de diferentes edades*

Trata de juntar a tus hijos con niños de otras edades. Esto mejorará su zona de desarrollo próximo, les facilitará el entendimiento del otro y ambos se ayudarán a llegar a un nuevo nivel naturalmente. De esta manera, los niños aprenden al mismo tiempo a ser la estrella del juego y a cooperar con los más grandes. Aprenden a participar, así como a desafiar el juego. Esto les enseñará acerca del autocontrol y de las habilidades de negociación, tan importantes en la vida.

6. *Deja que sean libres y que se olviden de la culpa*

No necesitan que un adulto los guíe o tener juguetes específicos; cuanto más los dejes tener control de su propio juego, usar su imaginación y hacer todo por ellos mismos, lo harán aún mejor. Las habilidades que están aprendiendo son invaluable. Nos preocupa tanto su aprendizaje u organizarles actividades que olvidamos la importancia de dejarlos jugar con libertad. Deja de sentirte culpable y de pensar que eres un mal padre por dejarlos jugar. ¡Jugar es lo que les hace falta!

7. *Sé genuino*

Si quieres jugar con tus hijos, tienes que ser cien por cien genuino en lo que haces. No temas verte como un tonto, deja que ellos te guíen; no te preocupes por lo que los demás o tú mismo podáis pensar. Vuélvete como ellos y hazlo aunque sea veinte minutos al día si te resulta complicado. Aunque sea solo un rato de juego pensando que tienes su edad vale más que cualquier juguete que puedas comprarles.

8. *Deja que también jueguen solos*

El juego a solas es sumamente importante para los niños. Cuando juegan con sus juguetes procesan nuevas experiencias,

conflictos y eventos de su día a día. Al adentrarse en un juego donde la imaginación desempeña un papel importante y al usar diferentes voces, pueden recrear lo que pasa en su mundo, y esto es extremadamente terapéutico. Además, los ayuda a desarrollar sensibilidad hacia la fantasía y la imaginación.

9. *Crea una carrera de obstáculos*

Trata de construir carreras de obstáculos con pequeños objetos, colchones o, si es necesario, crea un espacio en casa donde los niños puedan moverse y utilizar su imaginación. Dale libertad para jugar, trepar, explorar y crear; y, por favor, no te estreses demasiado.

10. *Involucra a otros padres de familia*

Involucra a otros padres de familia en esta saludable manera de pensar acerca del juego. Mientras más padres la practiquen, más niños formarán parte de estos juegos sin adultos. Algunos pediatras en Estados Unidos han creado guías para demostrarles a los padres que el juego es saludable. Es valioso para los niños y debe ser fomentado y hablado con los demás.

11. *Evita intervenir demasiado rápido*

Trata de no juzgar con tanto rigor a otros niños y de intervenir antes de tiempo por querer proteger a tus hijos de los demás. A veces aprender a lidiar con niños más difíciles les enseña importantes lecciones de autocontrol y resiliencia.

12. *Déjalos ir*

Deja que tus hijos hagan cosas por su cuenta. Cuando sientas que debes «rescatarlos», da un paso atrás y respira profundo. Recuerda que están aprendiendo algunas de las habilidades más importantes para el resto de su vida.

CAPÍTULO 3



D es para Definir la autenticidad

Ningún legado es tan enriquecedor como la honestidad.

WILLIAM SHAKESPEARE

¿Alguna vez has visto una película con un final feliz, pero que en realidad no te deja una sensación de felicidad? ¿Una que, a pesar del final grandioso, solo te hace sentir que tu vida no es así de increíble? ¿Que tu trabajo no es maravilloso? ¿Que tu relación, tu casa, tu coche o tu ropa no son tan extraordinarios como los de la película? ¿Que, en realidad, algo en la película no parecía del todo real? Normalmente dejas esto a un lado porque, después de todo, es una película con la intención de hacerte sentir bien, así que no hay que pensar demasiado en eso. La mayoría de las películas de Hollywood están creadas para que te sientas bien. Pero si el arte imita a la vida, a uno no le queda más que preguntarse cómo de realistas son sus melosos finales.

Las películas danesas, en cambio, tienen finales grises, tristes o trágicos. Difícilmente se ve un final tan feliz como aquellos a los que estamos acostumbrados en el cine norteamericano. Jessica ha visto varias películas danesas en las que espera con ansia la melodía de fondo que

anticipe el fin del sufrimiento, donde todo cambiará y estará bien: el chico se quedará con la chica, el héroe salvará el día y todo el mundo estará a salvo. Como estadounidense, sentía que un final feliz era casi un derecho inalienable. Pero una y otra vez las películas danesas preferían tocar temas sensibles, reales y dolorosos que no estaban envueltos con un lazo para regalo, sino todo lo contrario; dejaban a Jessica, como al resto de la audiencia, a solas con las emociones a flor de piel y sin aparente solución. ¿Cómo podían los daneses ser felices viendo películas así?

Silvia Knobloch-Westerwick, profesora de Comunicación, y sus colegas en la Universidad Estatal de Ohio, llevaron a cabo una investigación que demostró que, contra la creencia popular, ver películas tristes o trágicas hace a la gente más feliz, ya que la obligan a enfocarse en los aspectos más positivos de su vida. Tienden a hacer que la gente reflexione sobre sus propias relaciones con agradecimiento y una perspectiva nueva, y que se sienta más afortunada y más en contacto con su humanidad.

Finales de cuentos de hadas

Hans Christian Andersen es, quizá, el autor más famoso de la historia de Dinamarca. Es el escritor y padre intelectual de los clásicos cuentos de hadas «La sirenita», «El patito feo» y «El traje nuevo del emperador», solo por nombrar algunos. Son cuentos que se conocen en todo el mundo, pero lo que la mayoría de la gente no sabe es que los cuentos de hadas de Andersen no tienen el final feliz al que estamos acostumbrados; en realidad, sus cuentos son tragedias. La sirenita, por ejemplo, no se queda con el príncipe, sino que se convierte en espuma por la tristeza que la inunda. Muchos de los cuentos de Andersen se han adaptado para encajar en nuestra idea cultural de cómo deben ser las cosas.

En la traducción al inglés de los cuentos de Andersen, los adultos han puesto demasiada atención en lo que creen que los niños no deben escuchar. En Dinamarca y en algunas versiones más antiguas de estos cuentos, el lector deberá sacar sus propias conclusiones y juicios. Los daneses creen que las tragedias y cualquier evento que genere tristeza son algo de lo que debe hablarse. Aprendemos más sobre nuestro carácter en las derrotas que en el éxito; por ende, es importante analizar todos los aspectos de la vida. Esto resulta mucho más auténtico y ayuda a desarrollar la empatía y un respeto más profundo hacia la humanidad. También a sentirnos agradecidos por las cosas más pequeñas que a veces

damos por sentado al enfocarnos demasiado en crear una vida de cuento de hadas.

Para los daneses la autenticidad comienza cuando comprendemos nuestras emociones. Si enseñamos a nuestros hijos a reconocer y a aceptar sus verdaderos sentimientos, ya sean buenos o malos, y a actuar conforme a sus valores, no los derrumbarán los desafíos y los momentos difíciles de la vida. Sabrán que han actuado correctamente, conforme a sus creencias, y reconocerán sus límites para poder respetarlos. Su brújula interior, que es su autoestima basada en sus valores, se convertirá en la guía más poderosa de sus vidas y resistirá a las presiones externas que afrontará.

Educando con autenticidad

Educar con autenticidad es el primer paso para enseñar a los niños a ser valientes honestos consigo mismos y con los demás. Convertirte en un modelo de equilibrio emocional a seguir será una gran herramienta en el momento de educar. La honestidad emocional, más que la perfección, es lo que un niño verdaderamente necesita de sus padres. Los niños siempre están observando cómo experimentas el enfado, la felicidad, la frustración, la alegría, el éxito y cómo los proyectas hacia el resto del mundo. Tenemos que ser un ejemplo de honestidad para nuestros hijos y hacerles ver que está bien sentir todas sus emociones. A algunos padres de familia les resulta fácil lidiar con los sentimientos felices de sus hijos, pero cuando se trata de los más desafiantes, como el enfado, la agresividad y la ansiedad, el panorama se vuelve más complicado. Por eso los niños aprenden menos sobre estas emociones, lo que puede afectar a su capacidad para controlarlas en el futuro. Reconocer y entender todas las emociones desde la niñez, incluso las más complicadas, hará que les sea más fácil desenvolverse en el mundo.

Al estar frente a un momento complicado, sonreír y decir que «todo va a ir bien» no siempre es la mejor solución. La autodecepción es el peor tipo de decepción, y transmitírsela a nuestros hijos es muy peligroso, pues aprenderán a hacer lo mismo. La autodecepción es confusa, ya que nos hace ignorar nuestros verdaderos sentimientos y puede llevarnos a tomar decisiones basadas en factores externos, más que en nuestros propios y auténticos deseos. Esto nos lleva hacia un camino que no queremos transitar en la vida y así es como terminamos siendo infelices. En ese momento muchas personas se vuelven para ver su vida y dicen: «Espera, ¿realmente quería esto? ¿O es solo lo que se supone que debía querer?».

Por otro lado, la autenticidad es buscar en tu corazón y en tu interior lo que es correcto para ti y para tu familia, y no tener miedo de seguir ese camino hasta conseguirlo. Es permitirte estar en contacto con tus emociones y actuar conforme a ellas en lugar de enterrarlas o ignorarlas. Hacer esto requiere mucho valor y fortaleza, pero la recompensa es enorme. Aprender a actuar sobre las metas esenciales, como mejorar tus relaciones o hacer cosas que te hagan feliz, en vez de hacerlo sobre metas innecesarias, como comprar un coche nuevo, es lo que genera un verdadero sentimiento de bienestar.

Por eso, tener la casa más grande, poseer más cosas o inscribir a tus hijos en las actividades correctas puede terminar siendo un engañoso camino hacia un agujero sin fondo. Proyectar tus propios sueños en tus hijos, en vez de escuchar atentamente sus deseos y respetar su propio proceso de crecimiento y desarrollo es otro agujero. Presionar o elogiar demasiado a los niños podría llevarlos a aprender cosas por reconocimiento externo más que por satisfacción interna, lo que suele convertirse en una «configuración de fábrica» de por vida. Esto suele fomentar la búsqueda de metas innecesarias, como tener algo ajeno a ellos para sentirse felices. Quizá esto los lleve a obtener el éxito según los estándares de otras personas, pero no necesariamente sentirán la felicidad en su interior y el bienestar que todos buscamos. Como analizamos antes, esto puede traerles ansiedad y depresión.

Cómo elogiarlos con autenticidad según el método danés

La humildad es muy importante en Dinamarca; esto se remonta a épocas antiguas y es parte de la herencia cultural danesa. El valor de la humildad está en saber quién eres para que no necesites a nadie más para sentirte importante. Por esto los daneses intentan no sobresaturar a sus hijos con halagos.

Iben les dice a sus hijas que pueden lograr lo que sea trabajando arduamente. Ellas saben que tienen que desarrollarse y crecer, e Iben fomenta esta actitud pero intenta no felicitarlas demasiado, pues cree que los niños no pueden comprender tantos elogios a la vez, porque llegan a sonar vacíos y sinsentido.

Por ejemplo, si un niño danés garabatea algo y le entrega el dibujo a su madre, ella quizá no diría: «¡Guau! ¡Muy bien! ¡Eres un gran artista!», más bien le preguntaría algo acerca del dibujo: «¿Qué es? ¿Qué pensabas

mientras lo dibujabas? ¿Por qué usaste esos colores?». O quizá solo agradecería el regalo.

Enfocarse en lo que hizo el niño en lugar de saturarlo con halagos es un método muy danés, pues permite a los niños enfocarse en el trabajo, pero también les enseña a ser humildes. Ayudar a los niños a sentir que pueden volverse expertos en algo en vez de hacerles sentir que ya lo son crea bases más sólidas, en las que se sentirán más seguros para crecer. Esto desarrolla fortaleza interna y resiliencia.

De hecho, investigaciones recientes y muy interesantes apoyan esta idea. ¡La forma en la que elogiamos a nuestros hijos sí que tiene un efecto profundo en su resiliencia!

Mentalidad fija frente a mentalidad de crecimiento

En Estados Unidos, muchos padres creen que al alabar a los niños por su inteligencia fomentan en ellos la seguridad y los deseos de aprender. Los padres estadounidenses elogian todo el tiempo a sus hijos y a los demás niños, creyendo que los ayudan a tener confianza y a desarrollarse, pero Carol S. Dweck, psicóloga e investigadora de Stanford, ha probado lo contrario después de tres décadas.

Elogiar está peligrosamente relacionado con cómo conciben los niños su inteligencia. Si se les felicita una y otra vez por ser naturalmente inteligentes, talentosos o hábiles (¿les resulta conocido?), desarrollan algo llamado «mentalidad fija», que les hace creer que su inteligencia siempre estará ahí.

En cambio, los niños a los que se les dice que su inteligencia puede ser desarrollada con trabajo y educación crean una mentalidad de crecimiento, es decir, creen que pueden mejorar sus habilidades si trabajan en ellas.

Los resultados de Dweck muestran que los niños con una mentalidad fija, a quienes se les ha dicho que son inteligentes, suelen preocuparse, primero que nada, por cómo serán juzgados: inteligentes o no. Les da miedo esforzarse demasiado, pues esto los hace sentirse tontos. Creen que si ya cuentan con cierta habilidad no tienen por qué esforzarse. Y como siempre se les ha dicho que son hábiles, temen que si se esfuerzan demasiado para conseguir algo perderán su estatus de niños «inteligentes».

Los niños con una mentalidad de crecimiento suelen preocuparse más por aprender. Aquellos que son motivados a enfocarse más en el esfuerzo que en la inteligencia consideran esta situación como positiva, pues alienta su inteligencia y la desarrolla aún más. En el ámbito escolar suelen esforzarse más cuando se enfrentan al fracaso, y buscan nuevas estrategias de aprendizaje en lugar de rendirse. Este es el ejemplo perfecto de la resiliencia.

La clave del éxito y del aprendizaje vitalicio

El auge de las investigaciones en psicología y neurociencia también apoya la idea de que una mentalidad de crecimiento es el catalizador de extraordinarios logros. Algunos estudios sobre el cerebro muestran que, a lo largo del tiempo, nuestra mente tiene más plasticidad de la que nos imaginábamos. Las facetas básicas de nuestra inteligencia pueden mejorar a través del aprendizaje, incluso en la tercera edad. La persistencia y la dedicación al enfrentarnos con ciertos obstáculos son la clave para el éxito en muchísimas áreas.

Esto es verdaderamente impresionante. ¿Cuántas personas conoces que nunca alcanzaron su máximo potencial porque tenían una mentalidad fija, porque se creían naturalmente inteligentes o porque dejaron de esforzarse cuando el éxito no les llegó tan fácilmente como esperaban?

Algunos interesantes estudios realizados por Dweck y sus colegas en niños de quinto de primaria intentaban demostrar cómo los halagos afectan al desempeño de los estudiantes. A grupos de estudiantes se les asignaron tareas específicas y recibieron diferentes tipos de elogios por su desempeño. A algunos se les dijeron cosas como: «Debes ser muy inteligente, ya que pudiste resolver estos problemas», con lo cual se buscó instalar en ellos una mentalidad fija; mientras que a otros solo se les dijo: «Debiste trabajar mucho para poder resolver estos problemas», con lo cual se fomentó en ellos una mentalidad de crecimiento.

Después, se les preguntó si estaban de acuerdo con frases como: «Tu inteligencia es algo básico de tu persona y no puede cambiar». Los niños a los que se les elogió por ser inteligentes estuvieron de acuerdo con esta frase mucho más que aquellos a quienes se les reconoció por su trabajo.

En el siguiente estudio, a los niños se les pidió que definieran la palabra inteligencia. A quienes se les elogió por su inteligencia aseguraron que se trataba de un atributo innato que no podía ser cambiado, mientras que a quienes se les felicitó por su trabajo aseguraron que se trataba de algo que podía ser desarrollado con esfuerzo.

Después, se les dio la opción de trabajar en un problema fácil o en uno difícil. Los niños a los que se les elogió por su inteligencia prefirieron hacer el fácil, quizá para asegurar un buen resultado. Mientras que los niños a quienes se les reconoció su esfuerzo prefirieron el más desafiante, ya que lo vieron como una oportunidad de crecimiento. Después de eso, a todos los estudiantes se les asignó una tarea difícil. Los niños con mentalidad fija perdieron la confianza e interés en el momento en el que tuvieron problemas para resolver la tarea. Para ellos, el éxito consistía en ser naturalmente inteligentes, por lo que el esfuerzo implicaba que no lo eran. Los niños con mentalidad de crecimiento, por otro lado, no perdieron la confianza y estuvieron entusiasmados por resolver el problema.

Cuando el problema volvió a ser sencillo, los alumnos a quienes se les elogió por su inteligencia ya habían perdido la confianza y la motivación gracias al problema más difícil y su desempeño fue malo. En general, les fue peor que al principio con problemas parecidos, mientras que el grupo reconocido por su esfuerzo mejoró continuamente y, a la larga, realizó un excelente trabajo.

Quizá lo más interesante de este ejercicio fue que cuando se les pidió que comunicaran sus calificaciones de manera anónima, el grupo con mentalidad fija exageró en más del 40% de las veces. Su percepción acerca de sí mismos estaba tan ligada a sus resultados que se negaban a admitir el fracaso. Por su parte, el grupo con mentalidad de crecimiento solo exageró sus resultados un 10% de las veces. Aquellos estudios que se realizan para identificar las trampas que los alumnos hacen en las escuelas confirman que, hoy en día, los niños son más propensos a hacer trampas para conseguir mejores calificaciones que en las generaciones pasadas, lo cual refleja cómo ha incrementado la presión que sienten para conseguir algo, y, en muchos casos, esto va de la mano con una mentalidad fija.

Creemos que decirles a los niños lo inteligentes que son fortalece su autoestima, pero enfrentarse a algo complicado ¡hace que la pierdan! Alabar a los estudiantes por su inteligencia no les da la motivación o la fortaleza suficiente para ser exitosos, pero sí puede instaurar una mentalidad fija completamente vulnerable. Por otro lado, elogiar el esfuerzo o el proceso, ya sea el compromiso, la perseverancia, las buenas estrategias o las mejoras, entre otras cualidades, alienta la motivación y la resiliencia. Les demuestra a los niños lo que han hecho para ser exitosos y lo que necesitan hacer en un futuro para volver a serlo.

Un artículo publicado recientemente en el New York Times indica que incluso las empresas están empezando a buscar gente con mentalidad de crecimiento en lugar de gente con mentalidad fija, ya que las personas

con una mentalidad de crecimiento son mejores en el trabajo en equipo y para resolver problemas sin estresarse, por lo que resultan ser candidatos mucho más atractivos para la mayoría de las compañías. Los candidatos con talentos innatos, o quienes tienen una mentalidad fija, suelen ser más egocéntricos y preocuparse más por ser la estrella más brillante de la empresa. Quienes pueden enfrentarse a un problema con perseverancia y resiliencia, incorporando a sus colegas con gratitud, son quienes conseguirán la posición que desean e incluso llegarán a ser directores de la empresa.

Algunos ejemplos para elogiar el proceso

«Me gusta cómo intentaste colocar esas piezas del rompecabezas juntas una y otra vez.

¡No te diste por vencido y encontraste una manera de encajarlas!».

«¡Practicaste ese baile muchas veces y hoy se notó mucho ese esfuerzo! ¡Bailaste muy bien!».

«Estoy muy orgulloso de ti por cómo compartiste tu *snack* con tu hermano. Me hace muy feliz el verte compartir».

«Fue una tarea larga y complicada, pero no te diste por vencido y lo lograste. Estoy muy orgulloso de ti por cómo te mantuviste concentrado y seguiste trabajando. ¡Bien hecho!».

Consejos para fomentar la autenticidad

1. Erradica la autodecepción

Antes que nada, sé honesto contigo mismo. Aprende a ver tu vida con autenticidad. Ser capaz de detectar y definir tus propias emociones y cómo estas te hacen sentir es un enorme logro. Enseñar a tus hijos a ser emocionalmente honestos y a evitar que se autoengañen es un gran regalo. Escucharnos y expresar nuestros verdaderos pensamientos y sentimientos es lo que nos mantiene vivos y en el camino correcto para conseguir lo que en realidad nos hace felices. Ser honestos con nosotros mismos es la manera en la que calibramos nuestra brújula interna para encontrar el camino correcto.

2. Responde con honestidad

Si tus hijos te hacen una pregunta, dales una respuesta honesta. Por supuesto, tu respuesta debe ser apropiada para su edad y

acorde con su nivel de entendimiento. Ser sincero en tus respuestas es importante para todos los aspectos de la vida, incluso para los más complicados. Al no ser auténtico, subestimas la habilidad de tu hijo para entender lo que es verdadero y lo que es falso. Los niños son increíbles detectores de mentiras y pueden sentirse inestables si se dan cuenta de que les mientes.

3. Usa ejemplos de tu niñez

Ya sea en la consulta del médico, en una situación difícil o simplemente mientras pasan un buen rato, a los niños les gusta escuchar tus propias experiencias y cómo te hacían sentir cuando eras pequeño, sobre todo cuando son verdaderas y salen de tu corazón. Esto les permite entender mejor quién eres y les hace saber que su situación es normal, incluso si están asustados, felices o tristes.

4. Enséñales a ser honestos

Habla con tus hijos sobre la importancia de la honestidad en tu familia. Conviértela en un valor, hazles saber que la honestidad es más importante que el castigo por un mal comportamiento. Si te enfrentas a tus hijos enfadado, con un tono acusador o amenazante, y los castigas cuando hacen algo mal, pueden temer decir la verdad. Si los haces sentirse seguros, serán honestos. Recuerda que decir la verdad implica un gran esfuerzo para cualquiera, sin importar la edad, pues no es algo natural para la mayoría de las personas. Es nuestra labor enseñarles a ser lo suficientemente valientes para ser honestos y vulnerables, y así poder confesar algo cuando sea necesario. No los juzgues. Una relación honesta, si se fomenta correctamente, será primordial en la adolescencia.

5. Leed cuentos que abarquen todas las emociones

Lee a tus hijos todo tipo de historias. No tengas miedo de que no tengan finales felices. Escoge a propósito historias que toquen temas difíciles o que no terminen como todos los cuentos de hadas. Los niños aprenden mucho de la tristeza y de la tragedia, aunque, claro, esta debe ser apropiada para su edad; de esta manera abrirás un canal de comunicación honesto acerca de los diferentes aspectos de la vida tan importantes como que el príncipe consiga a la princesa. Exponerlos a los altibajos de la vida les enseña acerca de la empatía, la fortaleza y un sentimiento de bienestar y gratitud en sus propias vidas.

6. Celebra el proceso

Recuerda que el halago más valioso y útil debe estar basado en la calidad y no en la cantidad. Enfoca los elogios en el proceso o en el esfuerzo que hacen los niños en lugar de alabar sus habilidades innatas: «Estudiaste mucho para tu examen y tu progreso lo demuestra. Repasaste el material, scribiste tus notas y te hiciste exámenes. ¡Realmente funcionó!».

7. Intenta crear más ejemplos para elogiar el proceso

La práctica hace al maestro: mientras más trates de elogiar los procesos de tus hijos, mejor lo harás. Evita decir cosas como: «Eres tan inteligente». Al enfocarte en el esfuerzo darás a tus hijos las herramientas para entender que lo que más importa es la perseverancia, no las habilidades con las que naces. Gracias a eso, a la larga tendrán una mejor autoestima.

8. Que los halagos no sean una respuesta automática

No elogies a tus hijos por cosas demasiado sencillas. Esto puede enseñarles que solo se les felicitará cuando completen una tarea fácil, rápidamente y a la perfección, y eso no los ayudará a aceptar los desafíos que puedan afrontar. Si, por ejemplo, un niño saca un 10 sin mucho esfuerzo, trata de decirle algo como: «Bueno, ¡eso fue muy fácil para ti! ¿Por qué no intentamos que aprendas algo más difícil?». El objetivo es evitar que las tareas más fáciles sean la base de nuestra admiración.

9. Enfócate en el esfuerzo y sé genuino

Ten cuidado cuando elogies los fallos y los errores. Decir cosas como: «¡Bien hecho!», «¡Hiciste lo que pudiste!» o «¡La próxima vez te irá mejor!», puede interpretarse como lástima. Enfócate en lo que sí lograron y en lo que pueden mejorar. «¡Sé que no alcanzaste la meta, pero estuviste muy cerca! ¡Vamos a seguir practicando para que la próxima semana lo logres! ¡Recuerda que la práctica hace al maestro!». Al enfocarnos en el esfuerzo que se requiere al aprender, creamos una mentalidad de crecimiento. Este tipo de mentalidad les ayudará en todos los aspectos de la vida, desde el trabajo hasta las relaciones personales.

10. Enseña a los niños a no compararse con otros

Los niños necesitan darse cuenta por sí mismos cuándo están poniendo todo su esfuerzo en un proyecto o si sienten que pueden hacer algo más. No todos pueden ser los mejores en todo, pero siempre pueden ser la mejor versión de sí mismos.

Este enfoque evita que los niños compitan con otros y, más bien, alienta el bienestar.

11. Destaca la originalidad y autenticidad de tu punto de vista y el de tu hijo diciendo «para mí»

Trata de añadir «para mí» antes o después de una oración para enfatizar que tu comprensión acerca de cierta situación está basada en la experiencia y que esta no es necesariamente la misma que la de tu hijo. Por ejemplo, si estás discutiendo con tu hijo sobre si un alimento está demasiado caliente o no, recuerda que quizá para ti no esté demasiado caliente pero puede ser que sí lo esté para él. Di: «Para mí esta comida no está demasiado caliente», así le haces saber que lo entiendes. O, en vez de decir: «No hace frío», podrías decir: «Para mí no hace frío». Tomar en cuenta su experiencia personal crea confianza y respeto, y además ayuda a los niños a reconocer y apreciar su propia experiencia.

CAPÍTULO 4



U es para Utilizar la redefinición para mejorar

—Aún está nevando —dijo Igor, triste

—Así es.

—Y hace mucho frío.

—¿Sí?

—Sí —dijo Igor—, pero

—continuó, alegrándose un poco—

no ha habido ningún temblor últimamente.

A. A. MILNE, WINNIE THE POOH

Como estadounidense casada con un danés, Jessica recuerda la primera vez que se dio cuenta de que su esposo hacía con sus hijos algo distinto de lo que ella hacía. Cuando existía alguna situación negativa de cualquier tipo, ella solía responder demasiado rápido. Desesperada,

levantaba los brazos: «¡No lo hará! ¡Nunca escucha!». Mientras tanto, su esposo tenía más paciencia, serenidad y una respuesta mágica lista para cada situación que siempre la asombraba. Era como si abrieran una ventana en un cuarto oscuro para iluminar una discusión en la que antes no había hallado solución alguna. Él podía transformar algo desagradable en algo positivo. Podía hacer que una situación blanca o negra se viera un poco más gris. El dolor se volvía menos desolador y el enfado más sereno. Jessica notó que la familia de él hacía lo mismo con sus hijos. ¿En dónde estaba ese mágico manual que usaban los daneses?

Una mañana, mientras Jessica escuchaba a su esposo modificar con delicadeza las palabras que su hija utilizaba al referirse a su fobia hacia las arañas, se dio cuenta de lo poderosa que sería esa influencia en el futuro para ella. Cuando su hija observaba cuidadosamente a la araña y se maravillaba en lugar de salir corriendo y gritando: «¡Qué asco!», entendió que el método danés daba suma importancia a la manera de usar el lenguaje. No solo se trataba de las palabras, sino de cómo usarlas para crear un cambio en la percepción.

Quitándote las gafas viejas (otra vez).

La forma en la que vemos la vida y filtramos nuestras experiencias diarias afecta a la manera en la que nos sentimos, y muchos de nosotros no sabemos que esto es una elección inconsciente. Sentimos que nuestra percepción de la vida es la verdadera, que es nuestra propia verdad. No pensamos en nuestra percepción como una manera aprendida de ver las cosas, casi siempre tomada de nuestros padres o de la cultura. Más bien la entendemos como la manera en la que son las cosas. Esta manera establecida de «cómo son las cosas» se llama «marco»; este marco a través del cual vemos el mundo es nuestra percepción, y lo que solemos percibir como verdad se siente verdadero.

¿Qué pasaría si vemos la verdad de una nueva manera?

Pero ¿y si pudiéramos ver la verdad de una nueva manera? ¿Y si pudiéramos tomar la verdad como la vemos y ponerla frente a un nuevo marco mental, un marco más amplio con una mentalidad abierta, y colgarlo en la pared? Si nos volviésemos a ver esa imagen que llamamos «verdad» nuevamente, ¿cómo se vería?

Imagina que estás en una galería de arte. Hay una imagen colgada en la pared y hay un guía que señala los detalles sutiles, y comienzas a darte cuenta de cosas que no habías visto antes. Estos detalles que ahora ves con claridad estaban ahí desde antes, pero no los veías porque estabas concentrado en lo que según tú era el tema más obvio. Hace tiempo decidiste que era una imagen negativa: el hombre era malvado, la mujer indefensa y el estado de ánimo de la obra sombrío. Estás a punto de seguir con tu camino, pero ahora te das cuenta, con ayuda del guía, de que hay una historia completamente diferente en esa imagen. Ahora ves que hay gente alegre llevando regalos y acercándose a la ventana detrás de la pareja. Al hombre lo está mordiendo un perro y por eso se le ve enfadado; la mujer está tratando de ayudarlo, pero no está indefensa. Hay un niño riéndose al fondo que no habías visto y la luz que entra por la ventana tiene un brillo extraordinario. En esa misma imagen hay muchas otras cosas que ni siquiera habías visto. Es estimulante experimentar este cambio de perspectiva y ese descubrimiento. Ahora tu recuerdo de esa imagen será completamente diferente, y lo mismo pasará con cómo compartirás tus observaciones con los demás. Con un poco de práctica te volverás capaz de encontrar estas historias paralelas y dejará de ser una dificultad, y en el futuro el guía que contará estas historias distintas serás tú.

Optimismo realista

¿Crees que la habilidad para redefinir una situación estresante, como puede ser un problema familiar, una situación difícil con un compañero de trabajo o un hijo desobediente, del mismo modo que lo hiciste con la imagen anterior, podría influir en tu bienestar? ¡La respuesta es un «sí» rotundo! Es algo que los daneses han hecho durante siglos. Les enseñan a sus hijos esta impagable habilidad, por lo que aprender a redefinir una situación a una temprana edad les ayuda a ser mejores en ello en la edad adulta. Ser un maestro de la redefinición es una piedra angular de la resiliencia.

Cuando el día esté frío, gris y lluvioso, pregúntale a un danés sobre el tiempo y sin duda te dará alguna de las siguientes respuestas:

«Bueno, ¡supongo que tengo suerte de estar ya en la oficina!».

«¡Qué bueno que no estoy de vacaciones!».

«Estoy esperando con ansias llegar a casa y acurrucarme con mi familia».

«No hay tal cosa como un “mal tiempo”, ¡quizá solo malas decisiones de atuendo!».

Intenta que un danés se concentre en el aspecto negativo de cualquier situación y quedarás perplejo al darte cuenta de su capacidad para encontrar siempre un aspecto positivo en la conversación. Podrías decirle algo como: «Qué lástima que este sea el último fin de semana de tus vacaciones». A lo que él contestará: «¡Sí! ¡Pero es el primer fin de semana del resto de nuestras vidas!».

Con esto no queremos decir que los daneses tengan una perspectiva exageradamente positiva o que usen la redefinición de una situación para endulzar sus vidas. No se pasan la vida flotando en una nube de optimismo, como suelen hacerlo las personas superfelices, las clásicas personas que siempre dicen: «¡Todo es grandioso y maravilloso!», o quienes parecen tener la sonrisa pegada a la cara o estar drogados todo el tiempo. No, los daneses no fingen que la negatividad no existe. Solo enfatizan, de manera bastante obvia, que existe otro lado de la moneda en el que quizá nunca hayas pensado. Prefieren centrarse en el aspecto positivo de las personas en lugar del negativo. Cambian su perspectiva para enfocarla en el panorama general en vez de quedarse enganchados en una minucia y, generalmente, suelen ser mucho más moderados en sus suposiciones. Los daneses son lo que los psicólogos llaman: optimistas realistas.

Los optimistas realistas son distintos de las personas con las sonrisas pegadas, esas personas que a veces parecen falsas porque todo en sus vidas suena demasiado perfecto. El problema de ser insoportablemente positivo y optimista es el mismo que estar del otro lado del espectro, con la gente que es insoportablemente negativa y pesimista. La gente negativa suele ignorar toda la información positiva, lo que puede deprimirla y evitar que vea una realidad positiva. Por otro lado, la gente absurdamente positiva suele ignorar información negativa, lo que la vuelve ajena a esa realidad. Es arriesgado que te obligues a ver todo de manera positiva y digas: «No, no hay ningún problema», cuando en realidad sí lo hay. Subestimar situaciones negativas tiene el potencial de propinarte un golpe fulminante en cuanto te alcancen. Esto tiene que ver con el autoengaño del que hablamos en el capítulo 3. Estar en contacto con la realidad, pero enfocarte en los aspectos más positivos, es ser un optimista realista.

Los optimistas realistas simplemente filtran información negativa innecesaria, aprenden a ignorar palabras y experiencias negativas y desarrollan el hábito de ver situaciones ambiguas bajo una luz más

positiva. No ven las cosas simplemente como algo bueno o malo, o blanco o negro, más bien se centran en los diferentes matices que hay entre un extremo y el otro. Enfocar los aspectos menos negativos de una situación y encontrar un punto intermedio reduce la ansiedad e incrementa el bienestar.

La habilidad para redefinir

Diversas organizaciones estadounidenses han comenzado a entrenar a sus empleados para reinterpretar información o, en otras palabras, redefinirla, ya que esto es una característica clave de la resiliencia. En un artículo publicado por Harvard Business Review, Dean M. Becker, fundador de Adaptiv Learning Systems, asegura que: «Más que la educación, la experiencia y el entrenamiento, lo que determina quién consigue el éxito y quién fracasa es la resiliencia. Esta es una realidad tanto en las olimpiadas como en una sala de juntas». La habilidad para redefinir situaciones negativas es clave en la resiliencia.

Diversos estudios han demostrado que cuando deliberadamente reinterpretamos un evento para sentirnos mejor, disminuye la actividad en la zona del cerebro encargada de procesar emociones negativas y se incrementa la actividad en el área encargada del control cognitivo y de la integración adaptable. En un estudio de redefinición, se les enseñó a dos grupos la imagen de un rostro enfadado. A un grupo se le dijo que la persona había tenido un pésimo día, pero que sus rostros no tenían nada que ver con aquel. Al otro grupo se le dijo que sintieran la emoción que les provocara el rostro. El grupo al que se entrenó para reajustar sus sentimientos respecto al rostro enfadado no estaba afectado; de hecho, la actividad cerebral registrada mostró que redefinir la situación había borrado todas las señales negativas en su cerebro; por otro lado, el grupo al que se le permitió sentir lo que le viniera a la mente sí había sido afectado negativamente. Sentimos lo que pensamos.

En un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Stanford se expuso a participantes con fobias a la presencia de arañas y serpientes. Un grupo fue entrenado para redefinir su experiencia y el otro no. El grupo entrenado mostró menos miedo y pánico que el segundo grupo y, además, experimentó cambios duraderos cuando se midieron sus respuestas emocionales al exponerlo nuevamente a las arañas y serpientes. Esto demuestra los efectos perdurables de la redefinición cognitiva.

Redefinir no solo cambia la química de nuestro cerebro, también ayuda a reinterpretar el dolor, el miedo, la ansiedad y demás emociones similares. Esa redefinición está directamente relacionada con el lenguaje que usamos en voz

Sentimos lo que pensamos.

Las restricciones de un lenguaje limitante

El lenguaje limitante, por otro lado, tiene el efecto contrario. Decir cosas como: «Odio volar», «Soy un terrible cocinero» o «No tengo fuerza de voluntad, por eso soy tan gordo» es lenguaje limitante. «Me encanta disfrutar de la ciudad en cuanto me bajo del avión», «Prefiero usar recetas cuando cocino» o «Estoy tratando de comer mejor y caminar más» presentan una manera completamente distinta de ver la misma situación. Es menos blanco o negro, menos limitante y tiene un sentimiento sumamente distinto. Las palabras que utilizamos son una decisión y son determinantes, pues conforman el marco a través del cual vemos el mundo. Al redefinir lo que decimos en algo más comprensivo y menos decisivo podemos cambiar la manera en que nos sentimos.

Si bien no sabemos de dónde proviene la tendencia danesa de redefinir, el optimismo realista parece ser una configuración de fábrica en Dinamarca. Las elecciones de lenguaje que se asocian con la redefinición son transmitidas de generación en generación. La mayoría de los daneses no sabe que tiene este don, pues está muy arraigado en su forma de ser, y estamos seguras de que es una de las principales razones por las que los daneses son los más felices del mundo año tras año.

¿Cómo funciona el reenfoque con los niños?

La redefinición con los niños consiste en que el adulto ayude al niño a cambiar su perspectiva de lo que él o ella cree que es incapaz de hacer en algo que sí puede lograr. El adulto debe motivar al niño a ver ciertas situaciones desde distintos puntos de vista y lograr que se centre menos en los resultados o conclusiones negativas. Con un poco de práctica esto puede convertirse en una configuración de fábrica tanto para el niño como para el padre.

Cuando tú o tu hijo utilizáis un lenguaje limitante, como: «Odio esto», «No puedo hacerlo», «No sirvo para eso» o algo parecido, se crea una historia negativa. La trama puede intentar convencernos de que somos unos inútiles o de que estamos haciendo todo mal. Un niño al que constantemente se le cuentan historias limitantes sobre «cómo es», «cómo debería ser» o «cómo debería sentirse» en diferentes situaciones empieza a construir estrategias de superación basadas en la desconfianza que tiene de sus propias habilidades ante nuevos desafíos. «No es nada buena en los deportes», «Él es muy desordenado», «Ella es muy sensible», todo esto es demasiado aseverativo. Mientras los niños escuchen este tipo de frases con mayor frecuencia, más conclusiones negativas tendrán de sí mismos.

Para reducir este problema es importante encontrar o crear una historia diferente para tus hijos. Guiarlos hacia un amplio, nuevo o más ambiguo retrato de sí mismos y del mundo que los rodea los ayudará a redefinir, y esta habilidad se reflejará en su forma de aprender e interpretar la vida y a quienes los rodean.

Iben, como psicoterapeuta narrativa, se enfoca mucho en redefinir y, de manera más profunda, en «reescribir». Ayuda a las personas a que se den cuenta de las creencias que tienen de sí mismas y que heredan a sus hijos sin notarlo. Afirmaciones como «Es antisocial», «No es muy estudiosa», «Es muy malo en matemáticas» y «Es muy egoísta» se convierten en un comportamiento que los niños tratan de entender y comienzan a identificarse con él. Los niños pueden escuchar a sus padres hacer este tipo de aseveraciones más frecuentemente de lo que se imaginan, y muy pronto creen que es en lo que deben convertirse. Cuando un nuevo comportamiento no entra en esta categoría ni siquiera intentan entenderlo, pues ya se han identificado con ser desorganizados, tímidos o malos en matemáticas.

El lenguaje que usamos es extremadamente poderoso. Es el marco a través del cual nos percibimos y nos describimos a nosotros y al resto del mundo. Allan Holmgren, un reconocido psicólogo danés, asegura que nuestra realidad se define por el lenguaje que usamos. Todo cambio necesita una transformación del lenguaje. Un problema solo es un problema si nos referimos a él como un problema.

El poder de las etiquetas

Muchas de estas etiquetas e historias nos siguen hasta la edad adulta. Gran parte de lo que pensamos como adultos se debe a las etiquetas o

categorías que nos impusieron en la niñez: perezoso, sensible, tonto, inteligente. Piénsalo: ¿cuáles son tus propias creencias sobre quién eres y cuántas te dijeron en tu infancia? Muchos seguimos intentando cumplir o al menos compararnos con esas etiquetas por el resto de nuestras vidas, aunque de manera inconsciente. Sin embargo, al alejarnos de esas etiquetas, abrimos nuevas rutas de cambio para nosotros y nuestros hijos.

Ten en cuenta lo común que es escuchar hoy en día a alguien hablar de niños con trastornos, incluso sin haber visto a un especialista. Parece que se ha vuelto completamente normal describir a estos niños, propios y ajenos, con problemas psicológicos. A la timidez se la llama Asperger; los niños con mucha energía son etiquetados con trastorno por déficit de atención; a los niños que no sonrían siempre se les diagnostica depresión clínica; y, lo más reciente, un niño callado suele tener desorden del procesamiento sensorial. Los padres se preocupan, los hijos se preocupan y, francamente, es preocupante el hecho de que etiquetarlos así los puede afectar por el resto de su vida sin que haya mediado un diagnóstico profesional o siquiera una consulta con un médico.

Decir de manera tan despreocupada que los niños tienen un trastorno psicológico o neuronal, como si dijéramos que tienen hambre o frío, es algo muy serio. No solo menosprecia la gravedad y seriedad de las personas que en verdad sufren estas condiciones, sino que también etiqueta a los niños injustamente. Cuando escuchan una y otra vez un argumento sobre la historia de sus vidas, los niños comienzan a asociarse con esas ideas y a sacar conclusiones negativas de ello. Estas tramas se vuelven la historia de sus vidas y se hace muy difícil liberarse de ellas. Así es como estimulamos las cosas que no nos gustan de nosotros mismos o de nuestros hijos, las decimos y las repetimos hasta el cansancio. Al redefinirlas o reescribirlas podemos ayudar a trazar una historia distinta para nuestro futuro y el de ellos.

Reescribiendo

Iben comparte un ejemplo de cómo ayuda a adultos y a niños a reescribir en su consulta. Cuando algún paciente dice ser infeliz con su vida, trata de hablar con él sobre cómo se refiere a sí mismo. Habla sobre su identidad negativa y las conclusiones que esta le genera para tratar de separarlo de las etiquetas que tanto daño le hacen. Por ejemplo, una de sus pacientes se describió como perezosa y desorganizada, lo cual estaba arruinando su vida, así que Iben le hizo algunas preguntas acerca de estas etiquetas y de los sentimientos que le provocaban. La paciente le dijo que

la hacían sentir horrible, especialmente cuando se le olvidaba algo, se perdía o se quedaba dormida hasta tarde. Esos hábitos reforzaban los sentimientos negativos. Ser perezosa la hacía sentir como una fracasada y como alguien sin fuerza de voluntad. Por eso, cada vez que decía: «Soy perezosa y desorganizada», confirmaba esa historia en su mente para convertirla en algo mucho más predominante en su vida.

Después, Iben usó la exteriorización del lenguaje, o palabras que separaban a la persona del problema. La pereza no es algo que esté en los genes, más bien es algo que puede afectar a diferentes personas en distintos momentos. Separar a la persona del problema nos permite sentirnos como agentes activos en nuestra propia vida para combatir el problema.

Iben intentó ayudar a su cliente a visualizar la pereza y describirla. ¿Es una nube oscura? ¿Es algo sofocante? ¿Qué te hace sentir cuando llega? La mujer la describió como algo que tiraba de ella hacia abajo. Era como una corriente de aire pesado sobre ella que la paralizaba, como si no pudiera apagar la alarma. Era niebla cuando intentaba leer un mapa; la amarraba al suelo cuando trataba de hacer ejercicio; la hacía sentirse desconfiada, incapaz y patética.

Después describieron los sentimientos opuestos a la pereza. Hablaron sobre lo que la paciente valoraba de sí misma. Discutieron sobre qué sería de su vida si pudiera sacudirse ese aire pesado que la agobiaba.

Se inspiraron en experiencias pasadas para tratar de encontrar una historia diferente para su vida. Resultó que ella tenía fantásticas habilidades para comunicarse y era muy creativa; también era graciosa y una amiga leal, así como una cocinera y música fantástica. Y no solo eso, tenía una montaña de experiencias a las que podía aferrarse y no tenían nada que ver con su supuesta pereza. Ella e Iben hablaron mucho sobre esas experiencias. En vez de enfocarse en la identidad negativa que genera ser perezosa y desorganizada, se concentraron en los valores y las habilidades que querían «nutrir» su historia. Cuanto más hablaban de esos aspectos positivos que le gustaban de sí misma, más amorosa se volvió su narrativa. Poco a poco se definió de una nueva manera.

Ahora su definición incluía palabras como creativa, fuerte y confiable, y mejor aún, se dio cuenta de que tenía las herramientas necesarias para reescribir su historia. Con práctica, su voz interna se convirtió en su voz externa. El problema solo era eso, no lo que la definía, y parecía improbable que ella misma se volviera a describir como perezosa o desorganizada. El poder de ese lenguaje que solía definirla era mucho más grande de lo que había imaginado.

Redefinir o reescribir no se trata de eliminar los momentos negativos de nuestras vidas, se trata de darles menor importancia, enfocándonos más en los aspectos que sí nos gustan. Igual que en la imagen que analizamos al inicio del capítulo, al estar dispuestos a redefinir nuestro marco, podemos ver el panorama completo y concentrarnos en los detalles que nos ayudarán a contar una historia diferente. Podemos cambiar cómo vemos nuestras experiencias vitales para percibir las como algo mejor, y esto mismo es válido con los niños. Nosotros, como adultos, tenemos que ser los guías que les muestren una historia más positiva y amorosa para ellos.

Cómo restringir el lenguaje limitante

Utilizar frases como: «Es quisquillosa para comer», «Odia leer» o «Nunca escucha», detona el comportamiento que define a nuestros hijos. La realidad es que todo comportamiento tiene un sentimiento o emoción detrás de él, pero no es algo fijo o establecido. Tal vez estén enfadados, hambrientos o tristes por algo, pero mientras más podamos diferenciar entre el comportamiento y el niño, más podemos cambiar nuestra percepción acerca de él y, por ende, de cómo se ve a sí mismo. Esto le hará saber que está en lo correcto y que su comportamiento no define su destino. Las etiquetas, como las conocemos, pueden convertirse en profecías con un alto potencial de cumplirse.

Un niño terco puede ser difícil por momentos, pero si intentas ver el panorama completo, te darás cuenta de qué lo llevó a tener ese comportamiento. En lugar de decir lo imposible que resulta lidiar con él y convertir esto en un problema, trata de encontrar el otro lado de la historia. Tal vez el niño que se niega a comer tuvo un *snack* justo antes de la cena y por eso no tiene tanta hambre. Tal vez el niño que no quiere vestirse está en una edad en la que se cuestiona todo y no entiende por qué los calcetines son importantes. Más importante aún, ¿cuáles son las otras caras de ese comportamiento? Tal vez el niño es muy insistente, resuelto y tiene habilidades de líder muy desarrolladas. La persistencia es una característica poderosa que nos lleva lejos en la vida. Tal vez el niño distraído es muy creativo y ama el arte.

Al nutrir y hablar sobre los aspectos positivos de un comportamiento desagradable ayudamos a nuestros hijos a enfocarse en una mejor historia. Esto ahorra muchas discusiones y conduce a que padres e hijos sean más felices.

El método danés de redefinir

En general, los daneses evitan usar un lenguaje limitante y no les dicen nunca a los niños qué hacer, quiénes son o cómo sentirse en diferentes situaciones. Es raro escuchar a los adultos opinando sobre los niños: «¡No deberías ser así!», «¡No llores!», «¡Deberías ser feliz!», «¡Es muy malo!», «¡Deberías decirle eso la próxima vez!».

Suelen enfocarse más en usar un lenguaje comprensivo, que motive a los niños a entender las razones detrás de sus emociones y de su comportamiento. Si los niños están molestos o enfadados, por ejemplo, intentan ayudarlos a ser conscientes de por qué se sienten así en lugar de decirles cómo deberían o no sentirse.

—¿Qué sucede?

—Nada.

—Parece que algo te molesta, ¿es así?

—Sí.

—¿Qué pasa?

—No lo sé.

—¿Te sientes triste? ¿Enfadado? ¿Feliz?

—Me siento triste.

—¿Por qué te sientes triste?

—Estoy triste porque Gary me quitó mi muñeca en el recreo.

—Te quitó tu muñeca. ¿Por qué crees que te ha quitado la muñeca?

—Porque es malo.

—¿Crees que es malo? ¿Gary siempre es malo?

—Sí.

—Pero la semana pasada dijiste que jugabas mucho con Gary, ¿no?

—Sí.

—¿Y fue malo?

—No.

—Muy bien, ¿entonces podemos decir que Gary es malo a veces?

—Sí. A veces es bueno.

Los padres daneses son muy buenos para ayudar a sus hijos a conceptualizar sus emociones y después guiarlos hacia algo más constructivo, en vez de fomentar una creencia limitante o desdeñosa. Este es el corazón de la redefinición.

—¿Qué pasó cuando te quitó tu muñeca?

—Lloré.

—Estabas triste porque te quitó tu muñeca, puedo entenderlo. ¿Qué crees que puedes hacer de una manera distinta para no sentirte triste la

próxima vez que Gary te quite tu muñeca?

—Puedo pedirle que me la devuelva o puedo decírselo al profesor.

—Creo que pedirle que te la devuelva es una buena solución. ¿A Gary le gusta jugar con muñecas?

—A veces.

—¿Hay algo más que puedas hacer, además de pedirle que te la devuelva?

—Tal vez podríamos jugar juntos con las muñecas.

—Eso suena como una solución magnífica. Sabemos que Gary es en realidad un niño muy bueno, así que la próxima vez le podemos preguntar si quiere unirse al juego.

—¡Sí!

Encontrar el lado positivo de las cosas puede conseguirse en todo tipo de situaciones, no solo con las personas. Con un poco de práctica resulta mucho más fácil volverse para ver una escena de la vida y encontrar los detalles escondidos que podrían ayudarnos a redefinirla y transformarla en algo mucho más constructivo. Hasta puede convertirse en una situación divertida.

Cuando un niño descubre una historia mejor intentará repetirla para aprenderla de memoria. Sin embargo, la solución debería provenir del niño, pues esto ayuda a construir su autoestima, ya que él se convierte en el maestro de sus propias respuestas emocionales y no se le dice cómo debe sentirse o actuar.

Si enaltecemos el lado bueno de la gente y separamos las acciones de la persona, les enseñamos a nuestros hijos que los perdonaremos cuando se porten mal. Imagínense si hubiéramos dicho que lo que hizo Gary fue ridículo y malvado. Los niños lo recordarán, y si después hacen algo parecido sabrán que los juzgaremos. Si confiamos en las demás personas y aprendemos a perdonar, les enseñamos a nuestros hijos que los perdonamos por adelantado en caso de que se porten mal. Si afirmamos que es de humanos equivocarse y que siempre podemos encontrar algo positivo a pesar de eso, nuestros hijos también serán más amables consigo mismos cuando fracasen.

Otra forma de redefinir es utilizando el humor. Si te encuentras al final del partido de fútbol de tu hijo, que jugó terriblemente, y él mismo lo acepta, una respuesta típica para redefinir la situación sería: «No, ¡no es cierto! ¡Jugaste muy bien! ¡El campo estaba resbaladizo! ¡Ganarás la próxima vez! ¡A veces se gana y a veces se pierde!».

Sin embargo, la manera danesa para redefinir la situación con un poco de humor sería así:

—Jugué horriblemente.

—¿Te rompiste la pierna?

—No, pero soy un pésimo jugador.

—Pero no te rompiste la pierna, ¿o sí? ¿Estás seguro? —Aquí te agachas para revisarle la pierna—. Bueno, ¡al menos no te rompiste la pierna!

—Jaja, soy un pésimo jugador de fútbol. Debería dejarlo, lo odio.

—¿Lo odias? Sí, hoy jugaste mal, ¿pero recuerdas la semana pasada cuando metiste dos goles?

—Sí, pero...

—¿Recuerdas cómo te sentiste después de haberlos metido?

—Muy feliz.

—Creo que recuerdo cómo bailabas y cantabas por todo el campo. ¿En ese momento odiabas el fútbol?

—No.

—Exacto. Entonces solo recuerda cómo te sentiste la semana pasada y pensemos en qué podemos hacer para que la próxima vez juegues mejor.

—Creo que podría entrenar más.

—Sí, ¡ahora vayamos a comer pizza para celebrar que no te rompiste la pierna!

—Algunos días son malos, otros buenos.

En este ejemplo el padre no ignora el hecho de que el niño jugó mal. El padre lo acepta, pero usa un poco de humor para hacerle notar a su hijo cómo la situación pudo haber sido peor, además de guiarlo hacia los sentimientos positivos que experimentó una semana antes. Este es un claro ejemplo de cómo ser un optimista realista. Aceptas la realidad, pero puedes eliminar las palabras negativas innecesarias y enfocarte en los sentimientos agradables en lugar de en los malos usando un poco de humor o recordando una experiencia pasada que haya sido buena. Si decides centrarte en los aspectos positivos de cualquier comportamiento de tu hijo, le darás las herramientas necesarias para lidiar con algo utilizando su originalidad. Todo está en cómo lo redefines. ¡Y la práctica hace al maestro!

Consejos para redefinir

1. Pon atención a tu negatividad

Trata de notar tus patrones de pensamiento negativo. Intenta prestarles atención y recuerda con qué frecuencia recurres a la

negatividad para describir una situación. Trata de pensar en nuevas formas de ver las cosas que te molestan, como puede ser algo que te preocupa o te causa temor; hazlo como un ejercicio. Da un paso atrás para tener una perspectiva diferente y mira si puedes entenderlo de otra manera para darle un aspecto más positivo.

2. *Practica la redefinición*

Piensa en cómo de realistas son tus pensamientos y, si es necesario, utiliza otras palabras. Piensa en las siguientes frases: «Nunca tengo tiempo para hacer ejercicio. Estoy muy gordo», «Soy un pésimo escritor», «Mi suegra es muy molesta». Ahora cámbialas. «Intento hacer ejercicio una vez a la semana y comer ensaladas. Me hace sentir bien», «Cuando logro concentrarme soy un escritor decente», «Amo a mi suegra aunque tengamos nuestras diferencias. Es una gran abuela». Al principio podrá parecer difícil, pero sabemos que esto sí tiene un efecto en nuestra química cerebral y en nuestro bienestar. Al principio te puede parecer algo absurdo, pero a medida que aumente tu capacidad para redefinir situaciones, te sentirás mejor. Todo lo negativo que vemos y decimos de nosotros mismos o de nuestra familia, así como nuestras ansiedades y miedos, se transmite directamente a nuestros hijos, así que date el regalo de la redefinición a ti y a tus niños, y ayúdalos a enfrentarse a los altibajos de la vida.

3. *Evita usar lenguaje limitante*

Evita que todo sea blanco o negro, es decir, evita el lenguaje limitante. Odio esto, amo aquello, yo siempre, yo jamás, debería, no debería, soy así, ella es así y frases similares. El lenguaje limitante no deja mucho espacio de maniobra y solo muestra la situación desde un punto de vista: el propio. Trata de ser más sereno, de usar un lenguaje menos severo. Usa palabras que juzguen menos y de mayor aceptación, y verás cómo disminuyen los problemas con tus hijos y con tu pareja.

4. *Intenta externalizar el lenguaje: separa las acciones de la persona*

En lugar de decir: «Es muy perezosa» o «Es muy agresivo», trata de pensar en eso como una externalización, no como un problema nato. Frases como: «A ella le afecta la pereza» y «Él sufre de episodios de agresividad» son muy diferentes a solo etiquetar a alguien con una forma de ser.

- 5. *Reescribe la narrativa de tu hijo para que sea más amorosa***
Haz una lista con las características y los comportamientos más negativos de tu hijo y escríbelos en una frase. «No es muy estudiosa». «Creo que tiene trastorno por déficit de atención con hiperactividad». «Es muy terco». Después intenta escribir nuevas frases tratando de identificar la raíz de ese comportamiento. Por ejemplo, la niña que no es muy estudiosa puede amar leer o ser muy sociable. El niño que tiene déficit de atención puede ser un gran batería. El niño terco puede ser un trabajador tenaz que nunca se rinde. Céntrate en el aspecto positivo del comportamiento de tus hijos para que se sientan apreciados por ser únicos, en lugar de tener solo una etiqueta negativa. Reescribe las conclusiones negativas que tengas de tu identidad y de la de tus hijos, por un lado analiza su comportamiento y por otro al niño. Esto les da la habilidad, tanto al padre como al niño, de crecer y reescribir más historias amorosas acerca de sí mismos.
- 6. *Usa un lenguaje comprensivo***
Impulsa a tus hijos utilizando un lenguaje comprensivo en lugar de uno limitante. Haz preguntas para que logren identificar las emociones detrás de sus acciones. Ayúdalos a entender sus intenciones y las de los demás para que sepan cómo comportarse en cualquier situación adversa.
- 7. *Usa el sentido del humor***
Conecta con tu hijo y aligera una situación difícil con un poco de humor; ayúdalo a poner cualquier evento en perspectiva, pero ten cuidado de no ignorar sus sentimientos o experiencia.

CAPÍTULO 5



C es para Crear empatía

Las cosas más hermosas del mundo no pueden ser vistas o tocadas. Deben sentirse con el corazón.

HELLEN KELLER

Durante muchos años, Jessica y su hermana tuvieron una relación tensa. Estar juntas siempre significaba volver la mirada y estar a disgusto; para ser sinceros, no se caían muy bien. Jessica creía que su hermana exageraba las experiencias que tuvieron con sus padres en su niñez y su hermana creía que Jessica era mimada e insensible. Ambas creencias las ponían a la defensiva y hacían que desconfiaran la una de la otra; esto causaba tensión, peleas y un distanciamiento que aumentaba más y más, por lo que las esperanzas de arreglar el fallo en su relación eran casi nulas.

Cuando Jessica vio la relación que su esposo tenía con su hermano, se preguntó si quizá había otro camino, uno mejor. Los dos hermanos daneses tenían tantas diferencias y problemas como las hermanas estadounidenses, pero el esposo de Jessica los abordaba con entendimiento y perdón en lugar de volver la mirada y frustrarse; por eso,

a pesar de sus diferencias, los hermanos tenían una buena relación. Así que un día a Jessica se le ocurrió intentar escuchar a su hermana sin prejuicios. Realmente trató de entender por qué su hermana se sentía como se sentía y qué la molestaba tanto. Descubrió que, al escucharla como a una amiga y no como a una rival resentida (algo en lo que se había convertido), comenzó a gestarse un profundo cambio.

De pronto, Jessica entendió el punto de vista de su hermana y empezó a sentir una genuina compasión por ella, y viceversa. Por primera vez en su vida se hablaban como amigas cariñosas. En menos de un año su relación mejoró drásticamente y ahora están más unidas que nunca. Antes Jessica pensaba que estaban destinadas a alejarse cada vez más, ahora confía en ella como una hermana debe hacerlo y se siente agradecida de tenerla en su vida. Este cambio positivo llegó debido a que ambas practicaron la empatía.

Es impresionante cuántas personas desconocen la palabra empatía. «¿Es algo parecido a la simpatía? ¿Apatía? ¿Homeopatía? ¿Qué significa la empatía con exactitud?». Lo que es increíble sobre esta confusión es que, si tan pocas personas saben lo que es la empatía, ¿cuántas la estarán practicando en su día a día? Empatía es la habilidad de reconocer y entender los sentimientos de los demás. Es la habilidad de sentir lo que alguien más siente, no solo sentirlo por él, sino con él. En pocas palabras, es caminar un kilómetro en los zapatos de alguien más. Pero es más fácil decirlo que hacerlo. ¿Por qué resulta tan difícil? ¿Tendrá que ver con la cultura?

Un estudio reciente ha descubierto que la empatía ha disminuido casi un 50% entre los jóvenes estadounidenses desde 1980, lo cual resulta alarmante, mientras que el nivel de narcisismo se ha duplicado. El narcisismo consiste en tener una visión exagerada de uno mismo, lo que tiende a alejarnos de los demás y evita establecer relaciones significativas. La característica principal de los narcisistas es que se centran tanto en sí mismos que pierden la noción de las necesidades de los demás. Hay muchas teorías sobre por qué sucede esto, pero nadie parece estar completamente seguro de la razón.

El Indicador de Personalidad Narcisista (NPI, por sus siglas en inglés) se desarrolló en 1970 para tratar de evaluar el narcisismo, y muchos estudios han demostrado su validez. Jean Twenge y sus colegas analizaron los resultados NPI de estudiantes universitarios entre 1982 y 2007, y encontraron que durante esos veinticinco años el nivel de narcisismo había crecido de manera exponencial y constante. Los niveles se elevaron tanto que en 2007 casi el 70% de los estudiantes tenía una

puntuación más alta que el promedio en 1982. ¿Cuál podría ser la causa de esto?

El corazón estadounidense: sobrevive el más fuerte

Durante muchos años, en Estados Unidos se creía que los humanos, como la naturaleza, son fundamentalmente egoístas, agresivos y competitivos. Esta idea comenzó en la Revolución Industrial. La estructura de la economía de mercado, igual que los sistemas financieros, legales y políticos, estaba basada hasta cierto punto en esa noción, que esencialmente crea rivalidades entre las personas. En Wall Street, el llamado «evangelio de la codicia» es solo un ejemplo que resalta esta falta de empatía. A lo largo de mucho tiempo, los teóricos evolutivos, políticos y el público en general se han centrado en la competencia y en lo despiadada que puede ser la selección natural, que es prácticamente una configuración de fábrica del ser humano y que ha establecido los cimientos para el individualismo que, en esencia, define a los estadounidenses. Ayn Rand, la reconocida escritora cuyas obras son veneradas por los políticos, enaltece la idea de que el hombre es egoísta por naturaleza y está en la Tierra para protegerse a sí mismo. Ya sea que creas en esta idea o no, la realidad es que esta ideología está tan enraizada en la cultura estadounidense que la mayoría de las personas ni la percibe y está en todos los aspectos de sus vidas. La competencia y el esfuerzo por ser el número uno son actitudes que los definen.

Pensemos por un momento en las madres que hemos conocido. ¿Cuántas están realmente dispuestas a hablar sobre lo que pasa con sus hijos? ¿Cuántas son tan valientes como para permitirse ser vulnerables y admitir no saber si están haciendo bien las cosas? Parece que cada día hay menos madres dispuestas a demostrar su debilidad ante los crecientes estándares que se necesitan cumplir para ser una «buena» madre; estándares que deben aceptar porque, siendo sinceras, se encuentran en competencia constante con otras madres para ser las primeras en cumplirlos. Ya sea que se trate de lo que le dan de comer a su hijo (leche materna, comida orgánica, sostenible, etc.), actividades extracurriculares (en cuántas están inscritos y cómo de exitosos son en ellas) o la educación, siempre hay un sentimiento de competencia en lo que debería ser un tema más de conversación. Por supuesto que este sentimiento no está limitado a la maternidad, está presente en todas las conversaciones.

Puede ser muy sutil, pero, si pones atención, te sorprenderá lo habitualmente que lo encuentras escondido justo debajo de la superficie.

Muchas personas tienen miedo de abrirse y ser vulnerables porque no quieren ser juzgadas o rechazadas, y precisamente ese miedo hace que muchas relaciones solo sean superficiales.

Nuestro miedo a ser vulnerables y el descubrimiento del cerebro social

Brené Brown, una de las investigadoras más importantes en el tema de la vulnerabilidad, asegura que la gente teme ser vulnerable porque tiene miedo a la desconexión. Deseamos tanto la conexión social que tenemos miedo de decir algo que haga que alguien nos rechace. A pesar de eso, exponernos y ser vulnerables, junto con la empatía, hace que nos acerquemos más los unos a los otros. Así es como pasamos de la vulnerabilidad al otro lado del espectro: la vergüenza. En lugar de usar la empatía para intentar entender por qué alguien hace lo que hace (amamantar o no hacerlo, trabajar o no, por nombrar algunas de las actividades más importantes para las madres), decidimos avergonzarnos. «¿Cómo puede irse a trabajar y dejar a sus hijos con un desconocido? ¡Yo nunca podría hacer eso!». «¿Cómo puede ser una ama de casa? ¡Yo nunca podría serlo!». «¿Cómo puede seguir amamantando? ¡Es asqueroso!». «¿Por qué no amamanta a su hijo? ¡Es muy egoísta!». Y la lista continúa. El látigo de la vergüenza pasa sobre todos los demás y ¡puf!, mágicamente todas tus decisiones se vuelven superiores y, obviamente, te convierten en una mejor madre y eso te hace sentir bien. Ser el mejor es un valor que apreciamos muchísimo. La cruel ironía es que estaríamos mejor si tuviéramos un círculo social en el que nos sintiéramos apoyados y no juzgados.

El problema de avergonzarnos a los demás y esforzarnos por ser siempre los mejores es que cuando nuestros sentimientos de vulnerabilidad afloran, nos sentimos ansiosos o incómodos. ¿Y qué es lo que hace la gente cuando se siente incómoda o ansiosa? Lo más común es que se bloquee. La comida, la televisión, las compras, los medicamentos, las drogas o el alcohol son un gran remedio para bloquearse y sentir como si todo estuviera bien en ese momento. Pero eso es solo una tiritita, y todo el mundo parece tener una caja llena de esas tirititas a su alcance. En su charla TED sobre vulnerabilidad, Brown indica: «Somos la sociedad más endeudada, obesa, adicta y medicada del mundo». Eso nos lleva a las

siguientes preguntas: ¿y si intentáramos ser más vulnerables y empáticos en lugar de avergonzarnos a los demás? ¿Y si dejáramos de buscar una perfección inexistente? ¿Y si intentáramos estar más conectados unos con otros?

Una innovadora investigación en neurociencia reveló algo que los científicos han llamado cerebro social. Se trata de una región del cerebro que se ilumina cuando nos involucramos en algún tipo de interacción social. Matthew Lieberman, un neurocientífico de la teoría social cognitiva, descubrió que «esta red llega como un reflejo y nos invita a reflexionar sobre los pensamientos de los demás, su mente, sus sentimientos y sus objetivos. Promueve el entendimiento y la empatía, la cooperación y la consideración». Lieberman cree que todos estamos programados no solo en interés propio sino también para buscar el bien de los demás.

¿Y si intentáramos estar más conectados unos con otros?

La sorpresa en el dilema del prisionero

Para comprobar la teoría de que los humanos estamos programados en interés propio pero también nos preocupamos por los demás, Lieberman estableció un estudio usando imágenes por resonancia magnética funcional (fMRI, por sus siglas en inglés), que monitorizaban el flujo sanguíneo a diferentes partes del cerebro mientras los voluntarios realizaban una prueba psicológica llamada «el dilema del prisionero».

En el dilema del prisionero hay dos personas y una recompensa de diez dólares que podrá ser dividida entre ambas. La cantidad exacta que le toca a cada uno dependerá de cuán equitativamente decida el otro dividir el dinero. Si ambos deciden cooperar, a cada uno le tocan cinco dólares. Si solo uno coopera, pero el otro decide «desertar» y no dividir el dinero a la mitad, el jugador que coopera se queda sin dinero y el desertor con los diez dólares. Si ambos desertan, a cada uno le toca un dólar. El desafío consiste en decidir qué hacer sin saber lo que el compañero decidirá. Es más seguro desertar, pues al menos te toca un dólar y podrían ser hasta diez. Si cooperas te arriesgas a quedarte sin nada si tu compañero decide desertar.

El resultado mostró que, contrariamente a lo que los investigadores esperaban, los voluntarios decidían cooperar en lugar de tomar la decisión egoísta de desertar. Además, los resultados del fMRI mostraron que la actividad en el núcleo estriado (el principal centro de recompensas del cerebro) aumentaba cada vez que ambas personas decidían cooperar y que la sensación de bienestar que recibían ambos voluntarios era mayor que la que uno solo podía obtener con todo el dinero. ¡Esto significa que a la gente le da más placer la felicidad de los demás que la propia! ¿Cómo se podía explicar esto? Los daneses siempre han tenido la creencia de que preocuparse por la felicidad de los demás es fundamental para su propia felicidad y, según lo que indican estos resultados científicos, ¡parece que tienen razón!

La verdad sobre la empatía

Históricamente se ha considerado que la empatía es lo que separa al ser humano de los animales. La mayoría de las personas creía que los animales y los primates no mostraban señales de empatía, hasta que el famoso primatólogo Frans de Waal demostró en su libro «*La edad de la empatía*» que esta se presenta en todo tipo de animales. Hay resultados científicos que muestran empatía en ratones, primates, delfines, elefantes y otros animales, pero la gente conoce muy poco acerca de esto. Eso se debe a que la mayoría de nuestras políticas gubernamentales están fundamentadas en la creencia de que en la naturaleza se debe pelear para sobrevivir y que, por ende, debemos construir nuestras sociedades basándonos en la competencia y el egoísmo, en lugar de centrarnos en el espectro completo de lo que significa ser humano.

Desde un punto de vista evolutivo, la empatía fue un valioso impulso que nos permitió sobrevivir en grupos; la especie humana no pudo haber sobrevivido sin empatía y solidaridad. A pesar de las creencias populares, a la mayoría de los humanos sí nos importa el bienestar de los demás. Este impulso ha permanecido inactivo ante la falta de atención.

La gente solía pensar que los bebés nacían sin empatía, pero eso no es verdad. Todos estamos programados con empatía, solo tenemos que aprender a conectar los cables para que funcione.

La empatía se encuentra en el sistema límbico del cerebro, en la parte que controla la memoria, las emociones y el instinto. Es un complicado sistema neurológico que utiliza neuronas especulares y la corteza insular. Lo que la mayoría de las personas no sabe es que estamos biológicamente predispuestos a conectar con los demás. Esto es posible mediante

muchos sistemas neuronales incrustados en el hemisferio derecho del cerebro; las neuronas especulares son parte esencial de este proceso. El yo no es una entidad individual sino una construcción relacional.

Todos estamos conectados a través de la empatía.

Daniel Siegel, profesor de Psicología Clínica en UCLA, dice que «la empatía no es un lujo para el ser humano, es una necesidad. No tenemos garras o colmillos con los cuales sobrevivir; lo hacemos porque podemos comunicarnos y colaborar».

La empatía facilita nuestra conexión con los demás. Se desarrolla en la niñez, a través de la relación que se tenga con una figura de apego. Un niño aprende a sintonizar los sentimientos y emociones de su madre y, más adelante, los de otras personas. Lo que la madre sienta lo imitará y lo sentirá el hijo. Por eso el contacto visual, las expresiones faciales y el tono de voz son tan importantes al inicio de su vida. Es la primera forma en la que sentimos confianza y apego, y es como empezamos a sentir empatía.

Además, los bebés a veces reconfortan a otros bebés con chupetes o con un peluche cuando los oyen llorar. Responden al llanto de otros sintiendo miedo o ansiedad, e incluso algunos también empiezan a llorar al escucharlo. Tal vez no entiendan la razón del llanto o el sentimiento que lo provoca, pero lo harán con el paso del tiempo y un poco de experiencia.

Un estudio muestra que los niños de dieciocho meses casi siempre tratarán de ayudar a un adulto que esté teniendo problemas con una tarea. Si el adulto se estira para tomar algo, el bebé tratará de dárselo, o si el bebé ve que el adulto tira algo por accidente, lo levantará. Por otro lado, si el adulto tira algo al suelo con fuerza, el bebé no lo levantará, pues entiende que la acción fue deliberada y que el adulto no quiere ese objeto. Antes de que a los niños se les enseñe a ayudar o a ser considerados, quizá incluso antes de que aprendan que se trata de una obligación, los niños son menos egoístas de lo que creemos.

La responsabilidad de los padres

Los padres de familia tienen una gran responsabilidad, la de ser el primer ejemplo de empatía, por eso ellos mismos deben practicarla. Esto se logra con el uso del lenguaje y el comportamiento. Los hijos están constantemente atentos a sus padres y los imitarán, por eso lo que vivan en casa será fundamental en el desarrollo de la empatía.

Las familias que suprimen la empatía en sus hijos los exponen a sufrir

abuso físico, psicológico o sexual. Sus límites saludables se rompen y con ello su habilidad de sentir algo por alguien más. Cualquier niño que haya sufrido un trauma de apego verá dañada su capacidad de sentir empatía.

Otro tipo de familias que pueden dañar el desarrollo de la empatía en los niños son aquellas sobreprotectoras. Este tipo de padres tienen miedo de ver fallar a sus hijos o de que experimenten emociones desbordantes, hacen todo para evitarles conflictos y les satisfacen todos sus deseos. Estos padres a veces ocultan a sus hijos sus reacciones lógicas, irracionales o emocionales para «protegerlos». Sin embargo, al hacer esto impiden que se desarrolle su capacidad para leer las emociones de los demás, pues sus padres les confirman lo que están viendo y sintiendo, y eso también reduce su capacidad de sentir empatía. Los hijos de familias sobreprotectoras suelen convertirse en personas narcisistas, ansiosas y depresivas. No se les permite autorregularse por la disparidad que hay entre lo que sienten y lo que hacen.

Los niños a los que se les dice constantemente cómo deben sentirse y comportarse no se desarrollan de la misma manera que aquellos a los que se les permite reconocer y expresar cada una de sus emociones. Los primeros suelen terminar desconectándose de sus verdaderos sentimientos, lo cual podría ocasionar que les sea casi imposible tomar decisiones difíciles en la vida. Pueden llegar a sentir un vacío y un descontento prolongado. ¿Cómo podemos saber lo que queremos si no sabemos cómo nos sentimos?

Fomentar la empatía en los niños desde una edad temprana ayuda a desarrollar a largo plazo mejores y más cariñosas relaciones, y sabemos que esas relaciones son fundamentales para la verdadera felicidad y el bienestar.

¿Cómo aprenden los daneses a ser tan empáticos?

En el sistema educativo danés hay un programa nacional obligatorio llamado «Paso a paso» que se implementa desde preescolar. A los niños se les enseñan fotos de otros niños que muestran una amplia gama de emociones: tristeza, miedo, enfado, frustración, felicidad y muchas más. Los niños discuten sobre estas fotos y tratan de explicar lo que sienten, y así aprenden a conceptualizar sus propios sentimientos y los de los demás. Aprenden acerca de la empatía y el autocontrol, incrementan sus habilidades para resolver problemas y descubren cómo leer las expresiones de los demás. Una parte fundamental de este programa es

que los profesores y los niños no son juzgados por las emociones que ven, solo las reconocen y las respetan.

Otro proyecto, cuya popularidad ha ido en aumento, se conoce como «CAT-kit». Este programa se usa para mejorar la sensibilidad emocional y la empatía, y se enfoca en la articulación de experiencias, pensamientos, emociones y sentimientos. Las herramientas que incluye el CAT-kit son tarjetas con imágenes de rostros, así como barritas para medir la intensidad emocional y fotos del cuerpo humano en donde los participantes pueden dibujar la manifestación física de las emociones y en qué lugar se desarrollan. También incluye una herramienta llamada «Mi círculo», en la cual los niños dibujan a sus amigos, familiares, profesionales y desconocidos en diferentes partes de su círculo para ayudarlos a entender a los demás.

La Fundación Mary también ha tenido un enorme impacto en las escuelas al enseñar a los alumnos acerca de la empatía. Mary, la princesa y futura reina de Dinamarca, ha creado un programa *antibullying* que se ha implementado en todo el país. «Libre de *bullying*» es un programa en el que niños de tres a ocho años hablan sobre el acoso y el abuso escolar para tratar de volverse más empáticos unos con otros. El programa ha tenido resultados positivos y más del 98% de los profesores aseguran que lo recomendarían a otras instituciones.

Otro ejemplo, aunque menos obvio, de entrenamiento empático en las escuelas danesas es la manera en la que juntan a niños con diferentes fortalezas y debilidades. Los niños con mejores habilidades académicas se sientan al lado de niños menos hábiles y los niños tímidos se sientan al lado de niños más sociables, por nombrar algunos ejemplos. Esto se hace de manera sutil, los profesores primero se enfocan en conocer a sus alumnos y después los sientan de acuerdo con sus necesidades. El objetivo es que los niños vean que hay cualidades positivas en todos y así se ayuden los unos a los otros a llegar al siguiente nivel. Un genio matemático puede ser muy malo jugando al fútbol y viceversa. Este sistema fomenta la colaboración, el trabajo en equipo y el respeto.

Algunos estudios señalan que hay una gran curva de aprendizaje cada vez que un niño enseña a otro. Los niños que enseñan a otros trabajan más para tratar de entender el material, lo recuerdan con mayor precisión y lo usan de manera más eficiente. Al mismo tiempo, tienen que entender la perspectiva de los otros estudiantes para ayudarlos con eficacia en aquello en lo que están teniendo problemas. La habilidad de explicar un tema complicado a otro estudiante no es tarea fácil, pero es muy valiosa para la vida.

Como Iben atestiguó de primera mano en sus años como profesora, este tipo de colaboración y empatía también genera un profundo sentimiento de satisfacción y felicidad en los niños. Esto se debe al cerebro social y a los resultados que vimos en el fMRI al hablar sobre el dilema del prisionero. A diferencia de lo que podemos creer, los cerebros de las personas registran mayor satisfacción ante la cooperación que ante los triunfos individuales.

Quizá por eso no resulte sorprendente que la empatía sea uno de los factores más importantes en el desarrollo de líderes, empresarios, gerentes y negocios exitosos. La empatía reduce el *bullying*, desarrolla nuestra capacidad para perdonar y potencia las relaciones y conexiones sociales. La empatía mejora la calidad en las relaciones importantes, uno de los principales factores que determinan nuestro bienestar. Se ha demostrado que los adolescentes empáticos son más exitosos porque tienen un mayor sentido de propósito que el de los adolescentes narcisistas y, si lo piensas, tiene lógica. La gente exitosa no trabaja sola, cada uno de nosotros necesita el apoyo de alguien más para obtener los resultados positivos que deseamos.

Tal vez si nos enfocáramos activamente en enseñarles más a los niños acerca de la empatía, como lo hacen en Dinamarca, lograríamos tener adultos más felices en el futuro.

El poder de las palabras

Knud Ejler Løgstrup, un famoso teólogo y filósofo danés que tuvo una gran influencia en el pensamiento de este país, creía que los padres poseen la gran responsabilidad de alimentar las mentes de sus hijos con algo más que entretenimiento y conocimiento. También tienen el deber de alimentar su empatía. Solía decir que las palabras que usamos o las historias sobre alguien más que les contamos a nuestros hijos son esenciales para enseñarles cómo ponerse en los zapatos de otros.

Por ejemplo, cuando los daneses hablan de otros niños frente a sus hijos es extraordinario escuchar las palabras que utilizan. No es que piensen en las palabras antes de decirlas, simplemente se trata de frases grabadas en la mente de todos los padres de familia que utilizan cuando hablan de los demás. Lo que resulta impresionante es su tendencia a señalar las cualidades de los demás niños. Es muy común escuchar: «Es un niño muy bueno, ¿verdad?», «Ella es muy amable, ¿no crees?», «Eso fue muy considerado de su parte, ¿no es así?» y «Él es muy tierno, ¿no te parece?».

Lo que resulta extraordinario acerca de esto es cómo esta selección de palabras establece los cimientos para poder ver el lado bueno de los demás en el futuro sin siquiera pensarlo. Al señalar el bien en los demás se vuelve normal ver el bien en los demás; confiar en la gente también se vuelve algo cotidiano. Por eso es muy extraño ver a un danés hablando negativamente de otro niño frente a su hijo.

Lo que suelen hacer es tratar de explicar el comportamiento de los otros y entender por qué actuaron de una manera desagradable. «Tal vez estaba muy cansada y no había dormido su siesta». «¿Crees que podría haber tenido hambre? Ya sabes lo gruñones que nos volvemos cuando no hemos comido». Intentan hacer que sus hijos entiendan el comportamiento de alguien más como consecuencia de alguna circunstancia externa en lugar de solo etiquetar al otro niño como malo, egoísta o desagradable. Este es el lenguaje comprensivo del que hablamos en el capítulo 4.

De hecho, así se comienza a desarrollar la habilidad para redefinir una situación: al ser capaz de imaginar con facilidad que alguien está pasando por un mal momento podemos ver su comportamiento bajo otra luz. En lugar de usar una etiqueta negativa podemos mejorar nuestro entendimiento con un poco de empatía. Esto también nos hace sentir mejor, pues nos ahorra mucho tiempo que de otra manera sería desperdiciado con energía negativa.

Løgstrup no fue ingenuo al pensar que confiar en los demás siempre tendría una recompensa. Creía que la confianza, al igual que el resto de las «expresiones soberanas de la vida», como la apertura de diálogo, el amor y la compasión, son fundamentales en el ser humano. «Mostrar seguridad y confianza ante los demás es entregarse a uno mismo». Y esto es verdad, confiar es liberador.

El método danés para enseñar empatía

Una de las primeras cosas que debemos considerar al enseñar acerca de la empatía es la necesidad de diferenciar entre la capacidad de empatizar y sus consecuencias; es decir, cómo debería actuarse con empatía en relación con los demás. Esto debe ser aprendido, requiere mucho tiempo y muchos ejemplos positivos de los padres de familia y de las demás personas que están en contacto con los niños en el día a día.

Permítenos darte un ejemplo: Lisa está jugando cerca de la playa con una pala, y Mark, un niño más pequeño, comienza a llorar porque también quiere jugar, pero ella se niega. ¿Qué debería hacer Lisa? Lo que

muchos padres harían es darle la pala a Mark porque está llorando. Pero ¿cuál es la enseñanza de todo esto? ¿Acaso debemos darle algo a alguien simplemente porque lo desea? Esto es, una vez más, hacer algo porque existe una consecuencia extrínseca más que porque haya un razonamiento interno. Lisa juega con la pala y puede darse cuenta de que Mark está empezando a enfadarse. Necesita a un adulto que la ayude a equilibrar sus necesidades y límites para después hacerse responsable de la decisión que tome. Lo que suele pasar en este tipo de conflictos es que el adulto sienta compasión por Mark y obligue a Lisa a darle la pala. Esto no es justo y tampoco empático. Esto no quiere decir que Lisa no deba pensar en las emociones de los demás, en absoluto, lo que es importante es enseñarles a los niños que los adultos son empáticos y sienten compasión por ellos, que buscan comprender sus sentimientos y necesidades para darles las herramientas que verdaderamente necesitan. También le enseña a Mark que no logra nada llorando.

Entonces, ¿qué puede hacer el padre de Lisa? Después de dejar que los niños busquen una solución por su propia cuenta, la madre o el padre de Lisa deberán analizar su lenguaje corporal y le preguntarán si quiere compartir sus juguetes. Incluso podrían sugerir un trato, Lisa juega con la pala cinco minutos y después se la presta a Mark, mientras ella empieza con una actividad nueva. Compartir y jugar juntos es divertido, si es que tienes ganas de hacerlo. Está bien decir no de vez en cuando: es tan importante como compartir y divertirse con alguien más.

A largo plazo, este tipo de lecciones sobre la empatía pueden ser muy importantes. Cuando le enseñas a tu hija que no está obligada a hacer algo simplemente porque tranquiliza a alguien más o hace las cosas más fáciles, le estás enseñando una lección muy poderosa para su futuro. Los adolescentes que estén expuestos a una presión social equivocada podrán defender con mayor facilidad sus creencias si desde niños se les enseña que sus sentimientos son válidos. Si educamos a nuestros hijos con empatía, podrán entenderla y practicarla por su cuenta. Si su brújula interior es fuerte, los guiará hacia la dirección correcta.

Otra forma en la que los padres daneses fomentan la empatía es haciéndoles notar a sus hijos las emociones de los demás. No es extraño escuchar cosas como:

«Ay, ¿has visto que Víctor está llorando? ¿Por qué crees que está llorando?».

«Ella parece enfadada. ¿Por qué crees que está así?».

«Puedo ver que estás molesto. ¿Puedes tratar de decirme por qué?».

Es muy raro escuchar a alguien dando este otro tipo de respuestas:

«No seas así. No tienes por qué estar enfadada».

«¿Por qué está enfadada? ¡Es ridículo!».

«No tienes por qué llorar, ¡deja de llorar!».

«¿¡Por qué estás tan enfadada!?».

«¡Deberías estar feliz!».

Los padres daneses suelen al menos reconocer la emoción antes de discutirla con el niño: «Oh, ¿por qué estás llorando?». Y se ponen a su altura para mostrarles que los ven.

«Veo que estás molesto. ¿Qué es lo que te molesta? ¿Que ella te haya quitado tu juguete? Es un bebé todavía. No creo que lo haya hecho a propósito, ¿tú sí?». Las emociones de los niños no siempre están bien fundamentadas o no tienen una solución sencilla, pero al menos reconocerlas y evitar juzgarlas les enseña a respetar. Imagina que a los adultos nos dijeran que nuestras emociones son ridículas, innecesarias o erróneas, y que después nos dijeran cómo debemos sentirnos.

Uno de los pilares del método danés al enseñar acerca de la empatía es no juzgar. Los daneses evitan juzgar severamente a sus hijos, amigos, a los hijos de sus amigos o a su familia. Todos los miembros de la familia tienen derecho a ser escuchados y tratados con seriedad, no solo el que grita más fuerte. Ser tolerante contigo mismo y con los demás es primordial.

Recuerda, al fomentar en tus hijos un estilo auténtico y empático, en el que no se avergüenza a nadie y se promueve la vulnerabilidad, a la larga los ayudas a crecer sin juzgar a los demás, incluyéndote a ti.

Consejos para promover la empatía

1. Entiende tu propio estilo de empatía

Algunas preguntas para hacer y discutir son:

¿Qué significa la empatía para mí?

¿Qué significa la empatía para mi pareja?

¿En qué estamos de acuerdo y en qué no?

¿Cuáles son nuestros valores fundamentales?

¿Cómo de crítico soy conmigo mismo y con los demás? ¿Cómo de crítica es mi pareja con los demás?

¿Cómo se refleja eso en nuestro lenguaje?

¿Cómo puedo cambiar mi lenguaje para ser menos crítico y más empático?

Recuerda que esto no es sencillo, pero con un poco de práctica mejorará. Primero intenta escucharte cuando hables de los demás y después trata de pensar en formas distintas de expresarte que incluyan más empatía. Recuerda que tus hijos te imitan. Ayuda a tu pareja a hacer lo mismo.

2. *Entiende a los demás*

Es mejor entender a los demás que avergonzarlos, ¡practícalo! Te sorprenderá la frecuencia con la que juzgas a otros y la diferencia que hay cuando te pones en sus zapatos, pues encuentras una manera de defenderlos. Esto significa practicar la empatía.

3. *Identifica y trata de entender las emociones*

Ayuda a tus hijos a ver las emociones de otros y a experimentar las suyas sin temor a ser juzgados. Diles, por ejemplo, «¿Sally estaba enfadada? ¿Por qué? ¿Qué pasó? ¿Qué piensas sobre lo que le sucedió?», en lugar de: «No debía estar enfadada ni hacer eso».

4. *Lee, lee, lee*

Algunos estudios muestran que leer libros a tus hijos incrementa considerablemente sus niveles de empatía. Pero no solo se trata de leerles libros bonitos, sino libros que abarquen todas las emociones, incluyendo las negativas y las incómodas. Lidiar con la realidad, incluso al nivel de los niños, es honesto, auténtico y mejora considerablemente los niveles de empatía.

5. *Mejora las relaciones significativas*

Trata de usar la empatía para mejorar algunas de tus relaciones. Está confirmado que tener lazos conflictivos puede causar daños físicos y psicológicos. La empatía y el perdón activan la misma región del cerebro, lo cual significa que, al mejorar tus habilidades empáticas, se vuelve más fácil perdonar y ser perdonado. Las relaciones sólidas, tanto con tu familia como con tus amigos, son uno de los factores más importantes para determinar la felicidad verdadera, aún más que tener muchísimo dinero.

6. *Sé vulnerable*

Intenta escuchar con más atención y no tengas miedo de ser vulnerable, pues esto es lo que más nos conecta con otros. Está bien ser curioso, imitar y usar metáforas para dar respuestas cariñosas.

7. *Busca la empatía en otras personas*

Rodéate de amigos y familiares que practiquen la empatía y la amabilidad. Las madres y los padres primerizos pueden beneficiarse increíblemente con este apoyo.

CAPÍTULO 6



A es para Aprender a no poner ultimátums

Es mejor conquistarte a ti mismo que ganar mil batallas.

BUDA

A todos nos ha pasado. Nos sentimos cansados, nuestros hijos nos desobedecen o no nos escuchan y, a pesar de nuestros mejores esfuerzos, siguen portándose mal o molestándonos, y es ahí cuando explotamos. Algunos padres gritan, otros amenazan con irse a dar una vuelta y hay quienes recurren a los castigos físicos.

Hemos visto a varios amigos gritando o dando azotes a sus hijos. A veces esto llega como una señal de frustración cuando el niño no hizo caso al ultimátum. Normalmente estos casos suceden así: «¡Más te vale hacer eso ahora o ya verás!», o «Si no dejas de hacer eso en este momento te voy a dar... ¡y es en serio!», «¡Si tengo que repetirlo una vez más, vas a ver!». Una vez que el ultimátum es emitido y todos los demás recursos han sido agotados, los padres sienten que tienen que cumplir su

amenaza para recuperar el control, y el resultado suelen ser gritos, azotes o alguna otra agresión física.

Algunos estudios indican que el 90% de los estadounidenses aún usan los azotes como forma de disciplina con sus hijos. A Jessica le daban azotes de niña, al igual que a su hermana. Los padres que dan azotes operan desde su configuración de fábrica, usando como ejemplo su propia niñez, que suele estar llena de castigos físicos.

Durante muchos años, Jessica nunca cuestionó los azotes como una forma de disciplina. Cuando estaba en la escuela primaria el castigo corporal por parte de los profesores había sido abolido pocos años antes, pero ella lo veía como algo normal y no tenía ningún problema con ello.

Cuando se quedó embarazada por primera vez se dio cuenta de lo distinto que era el punto de vista de su esposo acerca de la disciplina. Hablar sobre el tema y entender la educación danesa que había tenido su esposo la llevó a considerar otra forma de disciplina. El camino a este descubrimiento, como muchos aspectos necesarios para entender el método danés, fue revelador.

Al llevar a cabo la investigación para este libro descubrimos que hay diecinueve estados en Estados Unidos en los que el castigo corporal todavía está permitido dentro de las escuelas; eso significa golpear a los alumnos con una regla o bastón por mal comportamiento. Aunque el castigo físico está prohibido en treinta y un estados, aún es legal en las escuelas privadas de los cincuenta estados. Esto puede sorprenderte o no, pero la cuestión es que sigue siendo un tema relevante.

De hecho, un estudio a gran escala llevado a cabo por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) descubrió que el uso de castigos físicos en Estados Unidos es más común de lo que se creía. Este estudio, que incluyó cinco grupos culturales diferentes (asiáticos, latinos, afroamericanos, blancos no latinos e indoamericanos) separados en doscientos cuarenta grupos de estudio en seis ciudades de Estados Unidos, descubrió que todas las culturas estudiadas han usado, en un momento u otro, los castigos corporales.

Son aún más impresionantes las diferencias que existen entre las culturas sobre cómo y dónde golpean a sus hijos. Las madres afroamericanas, por ejemplo, aseguran dar azotes sin pensarlo. Por otro lado, los padres blancos e indoamericanos no se sienten cómodos usando el castigo físico en público. Al estar en un restaurante, una situación que se comentó constantemente en el estudio, los padres blancos confesaban llevar al niño al baño para poder disciplinarlo, mientras que los padres indoamericanos esperaban a llegar a casa. Esto ilustra cómo el castigo

corporal puede estar ocurriendo más de lo que creemos tras la puerta del hogar.

Cuatro estilos de educación

Más allá de si un padre aplica el castigo físico o no, algunos psicólogos del desarrollo diferencian cuatro tipos de educación.

Autoritaria: estos padres son exigentes pero poco receptivos. Quieren obediencia y tienen expectativas muy altas; una típica madre feroz. Los hijos de padres autoritarios suelen tener buenos resultados en la escuela, pero a veces sufren de una autoestima baja, depresión y nulas habilidades sociales.

Responsable: estos padres son exigentes, pero receptivos. Tienen expectativas muy altas pero saben apoyar a sus hijos al mismo tiempo que los disciplinan. Los niños con padres responsables son catalogados como más sociables y con una mayor capacidad intelectual que los demás.

Permisiva: estos padres son muy receptivos, pero no suelen exigirles a sus hijos un comportamiento maduro; dependen de la autorregulación de ellos. Los hijos de padres permisivos suelen tener problemas en la escuela y, en general, con su comportamiento.

Desinteresada: estos padres no son receptivos ni exigentes, aunque no llegan a ser negligentes. Los hijos de padres desinteresados suelen tener dificultades en todas las áreas de su vida.

Los padres autoritarios son descritos como poco receptivos y sumamente controladores. Un padre así responde a un niño que pregunta «¿Por qué?» con un simple «Porque yo lo digo». A los niños no se les fomenta que cuestionen nada y se les enseña a hacer lo que se les pide.

Hay muchos desafíos que deben afrontar los padres autoritarios. Primero, los hijos bajo un control tan estricto suelen rebelarse. Segundo, no ofrecer más apoyo además del «Porque yo lo digo», «Súbete los calcetines», «Enderézate» o «Hazlo como te dije» obliga a los niños a regular sus emociones por su propia cuenta, algo que al unirse con el miedo y la vergüenza puede crear confusión y tristeza.

Los padres autoritarios suelen ser así porque así fueron educados y sienten que al final todo salió bien. Tal vez así sea, pero si alguien fumara toda su vida y al final sintiera que el resultado fue bueno, ¿significaría que fumar es saludable?

La dura realidad acerca de las azotainas

Un estudio reciente sobre los efectos a largo plazo del castigo corporal, que abarcó dos décadas completas, descubrió que dar azotes no solo no funciona, sino que puede sembrar el caos en el desarrollo a largo plazo de los niños.

El estudio descubrió que, más allá de la edad o del grupo de niños estudiados, ni uno (de entre más de ochenta grupos) encontró un efecto positivo asociado con el castigo físico. ¡Ninguno! Los efectos que se encontraron fueron los siguientes: los niños que reciben azotes constantemente pueden sentirse poco valorados y deprimidos. Su autoestima puede ser perjudicada. Los castigos severos pueden ser contraproducentes, pues fomentan las mentiras en los niños, que desesperadamente quieren evitar los golpes a toda costa. El castigo corporal está relacionado con el desarrollo de enfermedades mentales, como la depresión, la ansiedad, el alcoholismo y la drogadicción. Hay evidencia de neuroimágenes que confirman que el castigo físico puede alterar partes del cerebro involucradas en el desempeño en ciertas pruebas sobre el C. I. y en el incremento de las probabilidades de consumir drogas. También existe información que indica que los golpes pueden afectar áreas cerebrales involucradas en las emociones y en la regulación del estrés.

Los padres dan azotes porque creen que es un método efectivo, y tal vez lo sea, pero solo a corto plazo, pues más allá de eso suele ser muy ineficiente. Los niños aprenden a escuchar porque tienen miedo. La lucha por el poder crea distanciamiento y hostilidad, en lugar de acercamiento y confianza. El distanciamiento y la hostilidad crean resentimiento, resistencia y rebeldía (o conformidad, pero con una autoestima baja). ¿Qué más puede hacerse si el castigo corporal no funciona? ¿Pegarles más fuerte? ¿Gritarles más? ¿Seguir pegándoles? No resulta nada sorprendente que una de las consecuencias a largo plazo de este tipo de violencia sea el desarrollo de un comportamiento agresivo.

Un claro ejemplo es que una madre, en un estudio sobre castigo corporal elaborado por el experto en crianza George Holden, confesó golpear a su bebé cada vez que el niño la pegaba o la pateaba, al mismo tiempo que le decía: «Esto es para que aprendas a no pegar a tu madre». «La ironía es sorprendente», asegura Holden. No olvidemos tampoco que cuando ese niño se convierte en padre, suele repetir estas actitudes involuntariamente. Parece que nunca nos preguntamos: «¿Realmente será necesario que le grite o le pegue a mi hijo?». La realidad es que la mayoría de las personas no se hace esa pregunta hasta que es demasiado tarde.

¿Qué piensan las personas más felices del mundo sobre los azotes, los gritos y los conflictos de poder que crean?

En Dinamarca dar azotes es ilegal desde 1997. La mayoría de los daneses cree que es sumamente extraño, casi impensable, usar los azotes como una forma de disciplina. En Suecia los azotes se abolieron antes, en 1979, y ahora hay leyes similares en más de treinta y dos países, incluyendo la mayor parte de Europa, Costa Rica, Israel, Túnez y Kenia.

El estilo de crianza en Dinamarca suele ser muy democrático, y está más cercano al tipo responsable que describimos antes. Los padres establecen reglas y esperan que sus hijos las obedezcan, pero al mismo tiempo son muy receptivos a cualquier duda que los niños puedan tener sobre ellas. Los daneses creen que los niños son buenos por naturaleza y reaccionan conforme a ese pensamiento. Por ejemplo, existe una diferencia interesante en el lenguaje respecto a la manera en la que los daneses y los estadounidenses se refieren a los dos primeros años de vida de los niños. En inglés suelen referirse a esta etapa como los «terribles dos años», mientras que en Dinamarca los nombran trodsalder, «la edad límite». Que los niños busquen explorar sus límites es algo normal y debe ser bien recibido, no se considera como algo molesto ni terrible. Cuando se ve de esa manera, es más fácil aceptar un mal comportamiento en lugar de verlo como algo negativo o que requiere un castigo.

Los daneses creen que los niños son buenos por naturaleza.

Lo mismo pasa cuando gritamos a los niños; difícilmente escucharás a alguien haciéndolo en Dinamarca. Un hogar lleno de gritos sin duda es algo demasiado extraño. ¿Cómo lo logran? Uno de los padres que entrevistamos lo describió a la perfección: «Primero, creo que los padres de familia debemos mantener la calma y tratar de no perder el control. ¿Cómo podemos pedirles a nuestros hijos que se tranquilicen si nosotros mismos no lo hacemos? Eso es injusto».

Esto no quiere decir que los daneses sean débiles o blandos, para nada, sino que la firmeza y la amabilidad pueden reemplazar la pérdida del control para evitar los conflictos de poder y los ultimátums. Impedir que esto suceda fomentará el desarrollo de una atmósfera pacífica y segura.

Educando con respeto

Los daneses quieren que sus hijos sean respetuosos, pero saben que el respeto se construye en ambos lados: tienes que darlo para recibirlo. Educar con miedo es un problema porque no fomenta el respeto, más bien genera miedo, y existe una enorme diferencia entre ser firme e inspirar temor. Con temor, el niño no siempre sabrá la razón por la que no debe hacer algo; simplemente no querrá que le griten o que lo golpeen. Esto no fomenta la creación de valores, ya que eso solo sucede a partir de un cuestionamiento y un claro entendimiento de por qué existen las reglas, para después incorporarlas y valorarlas. Tenerle miedo a algo llamado «regla» es muy distinto, y vivir en un ambiente hostil lleno de gritos tampoco es de gran ayuda. En el futuro no sabrás si tus hijos están siendo sinceros contigo o si te temen y solo te dirán lo que quieres escuchar. El miedo es poderoso, pero no propicia un hogar basado en la cercanía y la confianza. Tendrás una influencia mucho más positiva en tus hijos y una relación genuinamente más cercana si fomentas un ambiente lleno de respeto y tranquilidad en el que no exista el miedo a la culpa, a la vergüenza o al dolor.

De hecho, algunos estudios demuestran que los hijos de padres responsables suelen ser más autosuficientes, sociables, académicamente exitosos y bien educados. Difícilmente manifiestan casos de depresión o ansiedad, y es muy poco probable que desarrollen comportamientos antisociales como la drogadicción o la delincuencia. Las investigaciones sugieren que, si al menos uno de los dos padres es responsable, el impacto será positivo. Los niños que crecen en un hogar así también suelen estar más en sincronía con sus padres y se ven menos afectados por la presión social. En una investigación llevada a cabo en estudiantes universitarios estadounidenses, se les presentó una serie de problemas éticos y después se les preguntó cómo los resolverían. Los alumnos con familias responsables indicaron que al tomar decisiones era determinante la influencia de sus padres, no la de sus amigos.

Cómo los daneses evitan los ultimátums en las escuelas

Una de las maneras en las que las escuelas danesas promueven la democracia es permitir, año tras año, que los estudiantes creen reglas en conjunto con su profesor. Al inicio del curso los profesores hablan con sus

alumnos sobre lo que significa tener un buen grupo, así como sobre los valores y comportamientos que creen que deberían estar presentes para lograrlo. Las reglas pueden consistir en lo que sea: desde llegar a tiempo a clase o no interrumpir al profesor hasta cómo ser respetuoso con los demás. Lo que resulta importante de este ejercicio es que la decisión de cuál será el código de conducta se toma en conjunto; de esta manera, ninguna clase tendrá las mismas reglas que otra. Este es un proceso que se repite cada ciclo escolar, ya que los estudiantes han crecido y madurado y tienen un sentido de la responsabilidad distinto al del año anterior.

Los resultados son impresionantes. Iben recuerda que, un año, en la clase de su hija decidieron que si alguien era demasiado ruidoso o interrumpía de manera constante, todos los alumnos debían levantarse, dar una vuelta al aula caminando y aplaudir diez veces. Eso fue lo que todos decidieron al inicio del año y por eso los niños que hacían mucho ruido sentían una responsabilidad directa con sus compañeros, no solo con el profesor. Esto puede convertirse en un poderoso motivador para no hacer algo.

En Dinamarca los profesores dedican más tiempo y energía a pensar cómo evitar un problema que en cómo castigarlo. A la mayoría de las escuelas danesas se les proporcionan distintos tipos de herramientas para lidiar con cualquier problema que los estudiantes puedan tener. Por ejemplo, hay niños que sufren de trastorno por déficit de atención con hiperactividad a los que se les permite sentarse en una pelota hinchable que los ayude a concentrarse en clase. Esta pelota tiene picos suaves en los costados que masajean y estimulan los músculos posturales para que el niño esté siempre derecho y equilibrado, algo que subconscientemente incrementa su atención.

A las escuelas también se les provee de «kits de inquietud» y «cosas abrazables» para los niños que tienen problemas para quedarse quietos y que podrían molestar a los demás. Estos kits incluyen pelotas de goma o cuerdas con forma de espagueti que mantienen sus manos ocupadas y los ayudan a concentrarse. A aquellos que tienen un exceso de energía o que suelen ser agresivos se les puede pedir que den unas vueltas corriendo para ayudarlos a quemar un poco de esa energía.

Los profesores daneses también están capacitados para seguir un principio denominado *differentiere*. Esto significa, a grandes rasgos, que los profesores deben aprender a ver a cada estudiante como un individuo con necesidades específicas. En conjunto con el estudiante crean planes con objetivos específicos y le dan seguimiento a su desarrollo dos veces al

año. Los objetivos planteados pueden ser académicos, personales o sociales. La idea es que al diferenciar a los estudiantes el profesor puede entender mejor sus necesidades individuales para actuar y reaccionar de acuerdo con ellas.

Esto es importante porque, como hemos visto en los capítulos anteriores, la manera en que ves a tus hijos supone una gran diferencia en cómo reaccionas a lo que hacen. Si solo los ves como traviosos y manipuladores, reaccionarás conforme a esto. Si los ves como niños inocentes que hacen exactamente aquello para lo que se les programó, es más probable que los apoyes y perdones en lugar de castigarlos. La paciencia llega de una forma más sencilla cuando uno ve intenciones inofensivas y bondad en un niño que parece insoportable. Este es un ciclo que siempre regresará a ti: la bondad encuentra bondad, la calma consigue calma. Recuerda, no siempre el niño es el malo, en ocasiones la que es mala es la acción. Siempre es importante distinguirlo.

La calma consigue calma.

Evitar las luchas de poder

Iben recuerda un ejemplo de cómo evitó una lucha de poder con un estudiante cuando era profesora. En su clase había un niño que era demasiado provocador y rebelde, tanto que había comenzado a ganarse la etiqueta de «problemático». Muchos estudiantes creían que Iben estaba siendo demasiado laxa con él, pero ella sabía que era importante no definir al niño como «malo» ni atacarlo directamente. Sabía que él tenía problemas en casa y ella lo veía como un niño dulce y cariñoso. Era gracioso e inteligente, por lo que decidió centrarse en sus fortalezas e ignorar lo demás para no reforzar la narrativa negativa que tenía acerca de sí mismo. Habló con él con respeto y confió en su habilidad para convertirse en una buena persona.

Muchos años después, el estudiante asistió a una reunión escolar y, a pesar de tener malos recuerdos del lugar, había cambiado su vida por completo y regresaba para darle las gracias a Iben. Recordó cómo ella le había dicho que no estaba preocupada por él, pues sabía que le iría bien en la vida. Él le confesó que la confianza que ella le mostró le dio la fuerza que necesitaba para confiar en sí mismo y convertirse en una persona mejor. Iben estaba muy conmovida y en ese momento se dio cuenta de lo

importante que es separar el comportamiento de la persona. Confiar y ayudar a las personas a que se redefinan a sí mismas y acercarse a sus comportamientos como solo eso, y no como algo que las define en su totalidad, ayuda a que escriban una mejor historia de sus vidas.

Por eso es claro el beneficio de una aproximación democrática para el bienestar, la felicidad y la resiliencia de nuestros hijos. ¿Cómo podemos poner en práctica el método danés y evitar poner ultimátums?

Ponte frente a un espejo

Piensa en las cosas que más te desagrada escucharte decir y después ponlas frente a un espejo. Eso es lo que te dará tu hijo. Si no te gustan los gritos y los manoteos en señal de desesperación, no lo hagas. Si no te gustan las agresiones físicas, no agredas.

Deja de preocuparte por lo que piensen los demás

Deja de preocuparte por lo que los demás puedan pensar de ti o del comportamiento de tu hijo. Los gritos y los castigos físicos suelen empeorar cuando además sientes el estrés de que alguien más te está observando. No importa si estás en la casa de un amigo, con tu familia, en un restaurante o en una tienda: compórtate según tus creencias. Siempre debes ser auténtico y actuar de acuerdo con lo que crees. No te preocupes por cómo educan a sus hijos los demás o por cómo te diga tu familia que debes hacerlo. Céntrate en hacer lo que creas que es correcto para tu hijo y confía en el éxito que lograrás con esto. La mayoría de los padres simplemente repite los patrones conocidos, pero tú estás haciendo algo mejor y más difícil, estás haciendo un cambio. Intenta crear un grupo de padres de familia que comparta los mismos valores que tú conforme al método danés y apoyarlos los unos a los otros; creed en sus valores y en lo que estáis tratando de lograr. La prueba estará en los resultados cuando veas a esos niños convertidos en adultos felices, resilientes y más equilibrados.

El método danés sí funciona. Si te sientes en una lucha de poder constante entre disfrutar de una comida o ser cortés o agresivo con tus amigos o familia, mejor no acudas. Respira, mantén la calma, piensa. Emplea un poco de humor. Ofrece una salida. No te preocupes por cómo un amigo podría juzgarte a ti o a tus hijos. A la larga tus hijos serán más felices y saludables, y eso es lo que importa.

Relájate y recuerda los límites

Conoce la diferencia entre las batallas y la guerra, y no te dejes llevar por cualquier pelea. ¿Realmente es importante que su cabello o su ropa estén perfectos todo el tiempo? ¿Crees que es importante que no lleven esa camiseta de Batman un día más? ¿Tan importante es que se acaben su comida en ese momento solo porque se lo pediste? ¿O que coman espinacas solo porque son buenas para su salud? ¿En realidad todo eso vale la pena? Eso es lo que debes descifrar con tu pareja cuando los límites tengan que reafirmarse. Quizá el momento correcto no sea en la casa de un amigo o en un restaurante. ¿Cuáles son tus límites cuando realmente quieres educarlos y fortalecerlos? Pregúntate si montar un número en público es mostraros respeto a ti y a tu hijo. Tienes que ser congruente, pero no por eso creas que debes educar soldados. Recuerda que los niños pasan por etapas en las que no quieren hacer algo/comer/vestir/decir ciertas cosas. Pronto madurarán. Si tú eres congruente con los límites, ellos los entenderán. La clave está en tener la paciencia y los recursos necesarios para salir de esa fase sin perder la calma y manteniéndote centrado en lo que es realmente importante.

La hija de Jessica se negaba a usar chaqueta o calcetines durante una época. Fue muy frustrante y nada funcionaba, excepto sacarla de la casa sin chaqueta ni calcetines para que dijera: «Oye, tengo frío. ¡Debería ponérmelos!». Tardó un poco, pero finalmente maduró. Durante otra fase no saludaba a las personas; la gente se acercaba a ella y la saludaban, pero ella desviaba la mirada. Jessica le recordaba que debía saludar a los demás, pero nunca la obligó. Un día, seis meses después, empezó a decir hola nuevamente y, desde ese entonces, nunca dejó de decirlo. Los niños también tienen que experimentar las cosas por sí mismos. Si dejas que sus vidas se conviertan en una lucha de poder todos pierden y su experiencia se vuelve más desagradable de lo necesario. Así que si tú mantienes la calma, ellos también lo harán.

Ejemplos de no a los ultimátums: ofrece una salida

El niño va a lanzar algo y no quieres que lo haga.

Respuesta típica: «¡No lances eso! ¡Si lo haces una vez más, ya verás!».

Quítaselo, distráelo, aléjalo de ahí o aplica un poco de humor. Cuando digas «no», díselo con calma. Enséñale las consecuencias que traerá lanzar esa cosa, finge que el objeto te golpea y después devuélveselo. Si lo lanza de nuevo, enséñaselo de nuevo, sacude la cabeza y vuelve a mirarlo dolorida: ¡auuu! Tal vez no lo entienda a la primera, pero con el paso del tiempo lo hará más y más.

Golpear o morder a los demás es inaceptable y en esas situaciones debes ser firme, tomar al niño y decirle: «¡No!» con fuerza. Pídele que te mire, que pida una disculpa y sea cariñoso, así aprenderá lo que significa pedir perdón y entenderá desde una edad temprana que las agresiones no están permitidas. Recuerda, esto tiene que hacerse de inmediato, pues los niños olvidan en un minuto lo que hicieron. Tienes que resolver ese comportamiento en cuanto lo detectes. Al principio puede ser que no entienda el significado de pedir perdón, pero con el tiempo y aprendiendo a sentir empatía por los demás, lo hará.

La hora de la comida a veces significa luchas de poder

La reacción que tiene un niño ante la comida suele depender de lo hambriento que esté. Si comió más de lo normal a mediodía, por ejemplo, tal vez no tenga mucha hambre, o tal vez esté tan hambriento que necesite regular sus niveles de azúcar en sangre para sentirse mejor. Comer para equilibrar los niveles de azúcar sin duda mejorará la actitud del niño. Ser empático te ayudará a entender sus necesidades y a reaccionar de la manera correcta. Tratar de entenderlo en lugar de enfadarte es un buen comienzo. Trata de imaginar cómo te sentirías en esa situación, ya sea demasiado hambriento o lleno, y busca una solución a partir de ahí.

Algo que debes tener siempre en mente es que enseñarle a un niño a disfrutar y a apreciar la comida es un gran regalo. La comida es lo que nos mantiene vivos, y tener una relación saludable y amorosa con ella puede traer una vida llena de felicidad. Piensa en tu relación con la comida y trata de hacerla tan saludable como sea posible. Por eso la hora de comer debería ser un momento de unión para la familia entera.

Pon un poco de todo en el plato de tus hijos y deja que ellos coman como quieran. Las situaciones relacionadas con la comida deberían ser cariñosas y cómodas, no tensas y enfocadas en que el niño debe nutrirse. ¡La mayoría de las personas perdería su apetito bajo estas condiciones!

Si le das demasiada importancia, entonces tendrá importancia. La comida está ahí, si quieren pueden comérsela. No todas las veces nos agrada lo que nos sirven o nos obligamos a dejar limpios los platos con cosas que casi no nos gustan; a veces lo hacemos, pero no siempre. Ofrécele a tu hijo una escapatoria cuando sea posible. Te respetará aún más cuando descubra una nueva regla por sí mismo. Ten siempre en cuenta que tú eres el ejemplo.

Un nivel bajo de estrés resta importancia a todo, especialmente a la comida. Recuerda que los niños y la comida tienen sus fases. Darles a los niños opciones de comida saludable, eliminar esos *snacks* dañinos y hacer que las horas de comida sean más placenteras, en lugar de convertirlas en un ejercicio casi militar, les enseñará que la comida es una situación amorosa y agradable.

Para animar a los niños a comer, los padres daneses suelen decir: «¡Tienes que comer esto para crecer grande y fuerte! ¿O acaso no quieres ser grande y fuerte?». Les piden a sus hijos que les enseñen sus músculos y les aseguran que esa fuerza solo se obtiene comiendo las verduras y la comida saludable que tienen enfrente. ¡Funciona más frecuentemente de lo que te imaginas!

Explica las reglas y pide comprensión

—Ponte el cinturón de seguridad.

—No quiero.

—¿Recuerdas por qué te dije que era importante usar el cinturón de seguridad?

—No.

—Porque si tenemos un accidente podrías resultar herido y tendrías que ir al hospital. ¿Quieres ir al hospital?

—No.

(Se pone el cinturón de seguridad).

Mientras más expliques las cosas desde un punto de vista que un niño pueda entender, mejor. Este acercamiento promueve el respeto y ayuda a que tanto tú como tu hijo estéis del mismo lado, a que compartáis un mismo objetivo (en este caso es salir de paseo).

Manos a la obra

1. Traza un plan de acción

¿Cuáles son tus valores respecto a tus hijos? ¿Incluyen tanto los tuyos como los de tu pareja?

2. ¿Estás golpeándolos o dándoles azotes?

Promete que ya no lo harás. No es necesario y no fomenta la confianza ni el respeto.

3. ¿Gritas demasiado?

Haz un esfuerzo por no hacerlo, a menos que sea absolutamente necesario. Gritar no es divertido para nadie. Tus hijos te imitarán, pues eres su modelo a seguir. Si quieres que se controlen y se comporten, tú tendrás que hacer lo mismo.

¿Cómo puedes evitar los gritos y los azotes? Encuentra formas de reducir tu propio nivel de estrés. Duerme más, respira, ejercítate, encuentra tiempo para ti. Gritar y pegar suelen ser producto de tu falta de tiempo para procesar tus reacciones y respuestas.

Si sientes que estás a punto de explotar o de gritar, respira profundo. Ve a otro cuarto y date un tiempo muerto. Si puedes ceder la responsabilidad a tu pareja, hazlo. Trata de ser congruente con tus ideales de no gritar y no pegar, y establece siempre un punto de equilibrio entre lo que haces y aquello que no quieres que tus hijos hagan. Esta alianza es fundamental frente a los niños, y además les permite controlar sus enfados. Si uno de vosotros está a punto de explotar y necesita un descanso, puede pedir tranquilamente al otro que se encargue de la situación. En un corto periodo podréis ver cómo vuestro hijo empezará a comportarse mejor.

Consejos para no dar ultimátums

1. Recuerda que hay que distinguir entre el niño y el comportamiento

No hay un niño malo, solo malos comportamientos y malos métodos educativos.

2. Luchas de poder

Si no buscas una lucha de poder, no la encontrarás. Siempre piensa que es posible que todos ganen, no pienses: «¿Cómo puedo ganar yo?».

3. No culpes al niño

Responsabilízate de ti mismo e intenta hacerlo mejor la próxima vez.

- 4. *Trata de entender que los niños son buenos por naturaleza***
Se supone que los niños deben explorar los límites y poner las reglas a prueba. No son malos ni manipuladores. Así es como crecen.
- 5. *Enseña a tus hijos***
Guíalos, apóyalos y edúcalos. No te limites a castigarlos ni creas que necesitan más disciplina. Intenta encontrar nuevas maneras de lidiar con comportamientos difíciles. No los etiquetes como «mentirosos», «manipuladores» o «terribles». Las palabras sí importan. El comportamiento es un comportamiento, no es un niño.
- 6. *Redefine***
Encuentra el mejor argumento sobre tu hijo y sobre las demás personas. Aprender a redefinir y enseñarle a tu hijo a hacerlo lo vuelve más cariñoso y feliz.
- 7. *Recuerda: el ciclo regresa a ti***
Ser bueno genera bondad. La maldad crea maldad. El descontrol ocasiona descontrol y la calma fomenta calma.
- 8. *Involucra a tu pareja***
Las investigaciones han demostrado que incluso si solo uno de los padres adopta un estilo responsable (no autoritario) y mantiene la calma, tendrá un impacto positivo. ¡Pero si son los dos es mejor!
- 9. *Revisa tus ultimátums***
Haz una lista de los ultimátums que usas en el día a día. ¿Cuánto se parecen a los que usaban tus padres? ¿Cómo puedes convertirlos en algo más positivo?
- 10. *Piensa siempre en la edad de tu hijo***
¿Qué puedes esperar de tu hijo en relación con su edad (zona de desarrollo próximo)? Cada edad tiene un «indicador» de lo que puede esperarse del niño. Los hijos no son adultos pequeños.
- 11. *Acepta todos los sentimientos***
Acepta los sentimientos de tu hijo, no importa si no se siente como quieres o crees que debe hacerlo. No importa lo que los demás piensen de él. Todos tenemos días malos, hasta los niños. Al no estresarte, no le das una importancia innecesaria y respetas su habilidad de autorregularse.
- 12. *Protestar es una respuesta a algo***

Recuerda que protestar es una forma de comunicarse. También puede ser señal de una independencia creciente. Aprécialo en lo que tiene de bueno en vez de pensar que se trata de una terrible molestia.

13. Pon el comportamiento en contexto

¿Ha habido algún cambio en la vida de tu hijo que pueda estar causando este cambio de comportamiento?

14. Conoce lo que te hace explotar

Es importante conocer qué te hace explotar. ¿Dónde está tu límite y qué puedes hacer para detenerte cuando lo alcanzas? ¿Necesitas dormir un poco más, tiempo para ti o hacer más ejercicio? Escucha tus necesidades y pide ayuda.

15. Demuestra que lo escuchas

Asegúrate de que tu hijo sepa que lo escuchas. Por ejemplo, cuando pida algo, es importante que le hagas saber que lo has escuchado y entendido, aun si no puedes dárselo. Repítelo para que esté seguro de que lo has escuchado: «He escuchado que querías una piruleta, pero...». Explícale por qué no puedes darle algo. Enséñalo a respetar, sé respetuoso y te tendrá respeto.

CAPÍTULO 7



R es para Reforzar la unión y el hygge

Los buenos equipos se vuelven mejores cuando los integrantes confían tanto en sus compañeros que deciden que el nosotros es más importante que el yo.

PHIL JACKSON

Cuando Jessica conoció a la familia de su esposo y convivió con ella en Dinamarca, hace trece años, la experiencia fue como poco abrumadora. At hygge sig o hygge (que se pronuncia «hooga») significa, literalmente, «sentirse cómodos juntos», y esa era la manera en la que ellos vivían. Sentirse cómodos juntos incluía encender velas, jugar en familia, tener deliciosas comidas, tomar pastel y té y, en términos generales, estar en compañía de otro en un ambiente acogedor. Esta gran familia se reunía durante varios días para sentirse cómodos los unos con los otros sin tener ni un momento de descanso de los demás. Al principio, a Jessica esta reunión familiar le parecía un poco extraña, pero después de trece años de estudiar el fenómeno, finalmente descubrió cuál es el secreto de hygge.

La familia estadounidense de Jessica era completamente distinta. Para ellos era casi una regla estar cerca durante periodos limitados, después de los cuales necesitaban un descanso los unos de los otros. Ellos hacían esto respetuosamente, pero también conscientes de que darse un descanso de los demás miembros de la familia y hacer sus propias actividades era parte de su estilo de vida. Tener la necesidad de estar cerca de los demás para sentirse cómodos por un lapso ininterrumpido podría parecer una violación a sus garantías individuales como estadounidenses. También sonaba como el plan perfecto para dar entrada al desastre y a las discusiones. De hecho, a ella se le hacía difícil entender cómo los integrantes de las familias danesas podían estar cómodos los unos con los otros durante tanto tiempo sin que hubiera algún drama familiar. Parecía casi lógico que con tantos hermanos y parientes alrededor alguien tuviera problemas, enfrentamientos o, al menos, una neurótica tendencia a crear chismes. Sin embargo, aparentemente había muy pocas dosis de negatividad y nada de quejas; a pesar de haber tanta gente reunida todos funcionaban en conjunto como una máquina perfectamente bien engrasada. ¿Qué pasaba ahí?

¿Acaso la comodidad de este tiempo juntos es la razón por la cual los daneses siempre figuran como las personas más felices del mundo? La respuesta es: ¡absolutamente! ¡Sí!

Las investigaciones demuestran que uno de los indicadores más importantes del bienestar y de la felicidad es el tiempo de calidad que pasamos con los amigos y la familia. Nuestro mundo contemporáneo no siempre lo permite, pero el método danés incorpora el *hygge* en el día a día para garantizarlo.

El hygge como estilo de vida

La palabra *hygge* data del siglo XIX y deriva de la palabra germana «*hyggja*», que significa «sentirse o pensar en estar satisfecho». Es una virtud, algo de lo que sentirse orgulloso y un estado de ánimo o mental. El *hygge* es algo que los daneses identifican como una acción y como un estado del ser, es parte de sus cimientos culturales.

Ya que los daneses ven el *hygge* como un estilo de vida, intentan hacer que el tiempo para estar a gusto con la familia y los amigos realmente tenga lugar. Por ejemplo, en Navidad trabajan juntos para asegurarse de que las condiciones sean completamente acogedoras. Se trata de un trabajo en equipo que incluye cosas como preparar la atmósfera con velas para que sea cálida y hacer que haya buena comida,

pero también que su manera de ser sea afectuosa. Todos ayudan para que nadie sienta que solo algunos están trabajando. A los niños más mayores se les motiva a jugar y a ayudar a los más pequeños. Tratan de involucrarse en juegos en los cuales todos participen y se esfuerzan por jugar, aun si no tienen ganas de hacerlo. Salirse del juego no sería hyggeligt; no sería cómodo. En esa época todos tratan de dejar sus problemas personales atrás, mantenerse positivos y evitar a toda costa la discordia, pues valoran el tiempo juntos y quieren que realmente se trate de eso. Ya habrá muchos momentos para preocuparse por la vida y el estrés; la felicidad proviene de esos instantes en los que dejamos a un lado todo y disfrutamos del tiempo con nuestros seres queridos. Para los daneses, tener una experiencia cálida y amorosa es el objetivo principal, y es un gran ejemplo de lo que debemos compartir con nuestros hijos.

Sentirnos conectados con los otros le da propósito y significado a nuestras vidas.

Sentirnos conectados con los otros le da propósito y significado a nuestras vidas, y es por eso por lo que los daneses valoran tanto el hygge. La individualidad también es reconocida, pero sin el apoyo y la convivencia con los otros nadie se sentiría una persona completa y feliz.

Los cimientos estadounidenses

Si lo piensas, esta idea de unión es muy distinta de la naturaleza individualista que conforma en gran medida la identidad estadounidense. Estados Unidos se construyó con la filosofía de la independencia. No necesitamos a nadie si somos lo suficientemente fuertes para triunfar por nuestra cuenta. ¿Por qué tendríamos que depender del apoyo de los otros si podemos hacerlo nosotros mismos? Solemos glorificar los logros individuales y la autorrealización con términos como selfmade man, e idolatramos a los héroes independientes en todos los aspectos de la vida, desde los políticos y sociales hasta los deportivos. Si escuchas el lenguaje deportivo, casi nunca se enfoca en el esfuerzo en equipo; en lugar de eso, es una persona la que acostumbra a sobresalir: el quarterback o el *pitcher* famoso suelen ser la estrella que más brilla de todas. La gente que apoya a esa estrella casi siempre se convierte en ruido de fondo. Es el trabajo duro y la supervivencia del más fuerte lo que más admiramos. Después se nos educa para esforzarnos lo suficiente como para convertirnos en esa

estrella, para ser ese triunfador. Geert Hofstede, el mundialmente reconocido psicólogo cultural, en un estudio muy famoso acerca de las diferencias culturales, concluyó que Estados Unidos tiene el nivel más alto de individualismo en el mundo. Es sorprendente: estamos tan programados para pensar en el yo que quizá no nos demos cuenta.

Esto no quiere decir que Estados Unidos no tenga un sentimiento de comunidad increíblemente fuerte. Solo se trata de señalar que, culturalmente hablando, estamos programados para pensar de manera individualista. Por ejemplo, durante una reunión familiar es mucho más normal pensar en cómo me siento yo que en cómo nos sentimos todos. Hablamos de cosas como mi tiempo particular o de satisfacer mis necesidades o entender cómo algo me hace sentir, en lugar de pensar en cómo eso nos hace sentir a todos.

Además, es justo decir que la mayoría de nosotros disfrutamos de ser un ganador. Queremos que nuestros hijos sean ganadores o, al menos, que sean los mejores en algo y que destaquen. Esto es muy normal. ¿Quién no querría esto? Solo échale un vistazo a todos los premios que se entregan en las escuelas hoy en día por una infinidad de razones. Ya sea por la broma más tonta, la sonrisa más dulce o por ser el mejor saltador de comba de la clase; todos deseamos ser reconocidos por algo, pues está entretejido en el entramado de nuestra cultura.

Por otro lado, ¿cuántos hemos considerado dar un trofeo por «armonía grupal»? ¿Cuántos valoramos el éxito de nuestro hijo no por lo bien que jugó, sino por cómo ayudó a otros a jugar o lo bien que jugó todo el equipo?

Cuando sustituyes el yo por el nosotros lo malo se vuelve bueno

El concepto de unión y hygge tiene demasiadas implicaciones, pero, esencialmente, es hacerte tú mismo a un lado por el beneficio de un todo. Es dejar el drama en la entrada y sacrificar tus necesidades y deseos individuales para hacer que una reunión grupal resulte más amena. Es mucho más agradable compartir con tus hijos este tipo de experiencias. Definitivamente ellos no disfrutaban del drama de los adultos, de la negatividad y de los conflictos. ¡Los niños son felices de estar juntos y cómodos los unos con los otros! Si aprenden el concepto del hygge, un día también podrán transmitírselo a sus hijos.

Hay una fábula popular acerca del cielo y el infierno que ilustra muy bien este concepto: en el infierno hay una mesa enorme con un magnífico festín, donde hay vino, comida y velas, pero el ambiente es frío. Los comensales alrededor de la mesa están pálidos y demacrados; lamentos y gemidos inundan el salón. En lugar de brazos, todos tienen largas ramas, lo que impide que puedan llevar la comida a sus bocas y, por más que lo intentan, sus esfuerzos son inútiles. Todos mueren de hambre a pesar de la abundante comida que se despliega frente a ellos.

La escena no es muy distinta en el cielo. Ahí también hay una mesa enorme, con el festín y las velas, pero en esta mesa los comensales ríen y están alegres; cantan y comen. El ambiente es cálido y festivo y todos disfrutan de la bebida, la comida y la compañía. Lo irónico es que ellos también tienen largas ramas como brazos, pero en lugar de intentar alimentarse a sí mismos se alimentan los unos a los otros. En esta simple metáfora, el cambio de perspectiva al sustituir el yo por el nosotros ha convertido el infierno en paraíso.

El trabajo en equipo en Dinamarca

En Dinamarca, a los niños desde muy pequeños se los involucra en proyectos grupales que los motiven a aprender y a ayudar a otros, y de esta manera se comprometen a trabajar en conjunto y formar buenos equipos. Se les enseña a identificar las fortalezas y debilidades de los demás y a ver cómo pueden ayudar a otras personas, conociendo un lado más profundo de lo que solo está en la superficie. Los daneses también alientan la humildad en los alumnos más brillantes, para que puedan ser más empáticos y estar pendientes de los demás. Si solo te cuidas a ti mismo, no estás siendo *hyggeligt*. De hecho, a los daneses se los reconoce mundialmente por ser personas agradables y con las que es fácil trabajar; esto se debe en gran medida a que son excelentes miembros de un equipo. Ellos ayudan a otros para ayudarse a sí mismos, y son humildes aun cuando sean las estrellas del equipo. ¿Quién no valora a una estrella humilde?

***Solo preocuparte por ti mismo no es una actitud
hyggeligt.***

Los grupos sociales son una parte importante de la vida danesa. También son llamados *foreningsliv* (o «asociaciones de vida»). Estos grupos se

basan en intereses o *hobbies* compartidos, y el objetivo puede ser económico, político, académico o cultural. Su función puede ser cambiar algo en la sociedad, como en una asociación política, o expresarse según las necesidades de los miembros de la asociación, como en un coro o en un club de bridge. Las estadísticas demuestran que el 79% de los líderes empresariales daneses fueron miembros activos de asociaciones antes de los treinta años. Respectivamente, 94, 92 y 88% de los directores con experiencia en asociaciones cree que esos años de participación beneficiaron sus habilidades sociales e interpersonales y les dotaron de una red social mucho más sólida. El 99% de los dirigentes daneses cree que al participar en estas asociaciones se promueven las habilidades profesionales de los más jóvenes.

Este espíritu colaborativo y de equipo se encuentra en todos los aspectos de la vida danesa, ya sea en el aula, en la oficina o con la familia. Al entender que la familia es un equipo se estimula un profundo sentido de pertenencia. Al cocinar juntos, hacer la limpieza del hogar juntos y dedicar tiempo para disfrutar de la compañía de los demás, las familias danesas fomentan día tras día la sensación de bienestar.

Cantar y hygge

Una manera muy interesante en la que los daneses disfrutan de crear *hygge* es en su gusto por cantar. Ya sea en las comidas navideñas, en los cumpleaños o incluso en los bautizos y bodas, si existe una razón para cantar, lo harán.

Con frecuencia, las canciones que cantan se escribieron especialmente para esa ocasión; la letra se reparte y se canta con un ritmo popular. Las letras de estas canciones caseras suelen ser graciosas y todos los que se unen van descubriendo las palabras mientras las cantan. Sin embargo, también existe otro tipo de canciones que están recopiladas en un cancionero nacional llamado *Højskolesangbogen*. La tradición danesa de cantar se remonta a finales de la Edad Media, cuando lo hacían en los banquetes de la nobleza y la aristocracia; sin embargo, esta costumbre se ha preservado, y ahora es más común que nunca.

Nick Stewart, de la Universidad de Oxford Brookes, ha dirigido investigaciones sobre cantantes corales y ha encontrado que cantar en conjunto no solo hace a la gente más feliz, sino que también la hace sentir parte de un grupo significativo. La sincronía del movimiento y de la respiración mientras todos cantan juntos crea un fuerte sentimiento de conexión. Además, ciertos estudios han descubierto que los cantantes de

algunos grupos han logrado sincronizar los latidos de sus corazones mientras cantan. Al hacerlo liberan oxitocina, la «hormona de la felicidad», que reduce el estrés e incrementa los sentimientos de confianza, mejorando sus vínculos afectivos. Solo tienes que intentar cantar en grupo para sentir los poderosos efectos de esta actividad, una vez, por supuesto, que dejes de sentirte ridículo.

Relaciones sociales y niveles de estrés

Los niveles de felicidad de los daneses no son la única prueba de la efectividad de los lazos afectivos y del *hyggeligt*, muchas investigaciones respaldan este dato. Los investigadores de la Universidad Brigham Young y de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill recopilaban información de ciento cuarenta y ocho estudios sobre el vínculo que tienen las relaciones sociales con la salud. Cuando se pusieron en común estos estudios se involucró a más de trescientos mil hombres y mujeres del mundo urbanizado, y los resultados mostraron que la gente con conexiones sociales precarias tenía, de promedio, un 50% más probabilidades de morir antes (alrededor de 7,5 años) que las personas con relaciones mucho más sólidas. Esa diferencia en la esperanza de vida es tan notoria como la que tienen aquellos que fuman y los que no lo hacen. Y es incluso mayor que los riesgos de salud asociados con otros conocidos factores relacionados con el estilo de vida, como la falta de ejercicio y la obesidad.

En otro famoso experimento acerca de la salud y los lazos afectivos, Sheldon Cohen, de la Universidad Carnegie Mellon, expuso al virus de la gripe a cientos de voluntarios con buenas condiciones de salud que contestaron cuestionarios relacionados con su vida social y, después, los puso en cuarentena durante varios días. Los resultados demostraron que los participantes que tenían más conexiones sociales eran menos susceptibles a desarrollar la gripe que aquellos que eran más solitarios.

El sistema inmunológico de las personas con muchos amigos simplemente funcionaba mejor. Para ellos era más fácil combatir el virus de la gripe y algunos incluso no presentaban síntomas. Ya que las hormonas del estrés parecen afectar a las respuestas inmunológicas, es razonable que una buena vida social ayude al sistema inmunológico a conservarse fuerte, pues mantiene el estrés fisiológico al margen.

Un grupo de investigadores de Chicago ha estudiado y confirmado este efecto. El apoyo social ayuda a manejar el estrés. Si sabemos que hay gente con la que podemos contar en situaciones difíciles, estamos

más preparados para enfrentar las dificultades de la vida sin darnos por vencidos y solemos ser más resilientes. Poder ser vulnerables con alguien nos ayuda a aligerar la carga de estrés con la que solemos lidiar. Muchas personas se esfuerzan por ser estoicas y guardarse todo, pero las investigaciones comprueban que la gente que intenta hacerse fuerte en una tragedia puede sufrir por más tiempo que aquella que tiende a compartir sus emociones y su vulnerabilidad con los demás.

Mamás primerizas y el método danés de la unión

El efecto reconfortante que tiene la unión puede verse con precisión en las madres primerizas, que se encuentran bajo una increíble cantidad de estrés al estar adaptándose a su nuevo rol. La falta de sueño, combinada con todas las tareas que afrontan los padres primerizos, puede ser abrumadora. Sin embargo, las investigaciones muestran que la reacción de las madres primerizas ante esta difícil etapa es reducir el apoyo de los demás en lugar de incrementarlo, lo que puede parecer paradójico, porque en realidad empeora la situación. Se ha comprobado que el apoyo de los amigos, de la familia y de otros grupos de padres contribuye a que las madres primerizas lidien mejor con el estrés, además de ayudarlas a ver a sus hijos desde una perspectiva mucho más positiva. Esta situación mejora la calidad de vida de todos los involucrados, especialmente la del niño en desarrollo. Mientras más apoyo tengan los padres, más feliz y saludable crecerá el bebé.

En Dinamarca, cuando una mujer da a luz, una partera local toma sus datos y la contacta durante la primera semana para visitarla y ver si ella y el bebé se encuentran bien. Lo más importante de esto es que la partera le proporciona los nombres y datos de contacto de otras mujeres de la comunidad que acaban de tener hijos, incluyendo información acerca de si es el primero, el segundo o el tercero para que puedan coincidir. Estas mujeres forman grupos y se reúnen una vez a la semana para compartir sus experiencias y apoyarse las unas a las otras. Las otras madres del grupo también participan como consejeras y dan seguimiento a aquellas que no asisten a las reuniones; las llaman o las visitan para asegurarse de que están bien y de que están en contacto con otras madres con las que pueden compartir sus experiencias. Estos grupos son un apoyo fundamental durante una época difícil y esencial al convertirse en madre en Dinamarca; ayudar tanto a las madres como a los bebés genera felicidad y seguridad.

El método danés del hygge

Hemos hablado mucho acerca del apoyo social, de la unión y de la importancia del hygge, pero lo ejemplificaremos con el momento en el que Jessica entendió lo que significaba todo esto.

Era un día fresco y soleado. Jessica estaba recostada con su esposo en la hamaca de su cuñada en el jardín, bajo la sombra de un ciruelo; su bebé y su hija se encontraban apretujados entre ellos. Parecían estar envueltos en un burrito que se mecía; unos tenían los ojos abiertos y otros cerrados. Jessica empujaba la hamaca con un pie para que siguieran meciéndose de un lado a otro. El viento susurraba entre los árboles; unos rayos de sol brillaban a través de las hojas formando patrones caleidoscópicos en sus rostros. Era una combinación deroce, el sonido cálido de la naturaleza y el suave olor de su bebé; podía sentir el latido de su corazón, el calor de la pierna de su esposo junto a la suya. Tenía entre sus manos el pie de su hija, que estaba acurrucada en silencio junto a su padre. Todos estaban ahí, juntos.

«Oh, veo que estáis disfrutando del hygge familiar», dijo su cuñada mientras se acercaba a ellos para invitarlos a comer. Jessica pensó que, después de trece años de matrimonio, eso, en pocas palabras, era el hygge.

Se trata de un sentimiento y al mismo tiempo de una manera de ser, y consiste en eliminar la confusión y la histeria por encima de todo. Es escoger disfrutar los momentos más importantes y significativos de nuestras vidas, aquellos con nuestros hijos, nuestras familias y amigos, y respetarlos como lo que son: lo más importante. No los compliques, promueve un entorno positivo y deja atrás los problemas. Desea estar ahí en esos instantes, escoge estar ahí y ayuda a que sean un momento acogedor y placentero. Esto puede requerir un mayor esfuerzo cuando se trata de una familia grande, porque, como todos los proyectos en equipo, deberán trabajar juntos por un mismo objetivo. Todo esto es lo completamente opuesto a ser individualista y a querer destacar entre la multitud, pues en este caso todos deberán querer lo mismo y respetarlo, además de que todos tienen un papel importante. Si todos estamos dispuestos a ayudar para crear un momento acogedor en conjunto, las reuniones familiares mejorarán notoriamente, lo que tendrá un efecto positivo en nuestro bienestar y felicidad.

Consejos para la unión y el hygge

1. *Acepta el juramento hygge*

Haz un pacto con toda tu familia en la siguiente reunión para no pensar en el yo y más bien disfrutar del momento e intentar ayudar a hacer que las cosas fluyan sin conflictos ni polémica. Encontrarás el juramento hygge al final de este capítulo, o bien puedes imprimirlo desde thedanishway.com

2. *Comprometeos a estar presentes y a estar juntos*

Todos deben acordar dejar en la puerta aquellas situaciones estresantes del día a día. No te centres en lo malo de tu vida o de la de alguien más. Intenta no obsesionarte con la negatividad y no hablar negativamente de otros. Todos debéis hacer un esfuerzo por estar presentes y juntos en ese momento. Intenta que ese tiempo sea alegre, feliz y libre de quejas. Los niños imitarán este comportamiento y se sentirán seguros y valorados al hacerlo.

3. *Evita la predisposición*

Prepárate a ti mismo y a tu familia para una reunión en la que absorberás todo lo bueno y no tendrás que usar las gafas que comúnmente usas para observar el mundo y a tu familia. Intenta imaginar qué tipo de experiencia estás a punto de tener y después piensa o comenta algunas estrategias que te ayudarán a permanecer tranquilo mientras estés ahí. Recuerda que una reunión familiar libre de estrés incrementará tu sensación de bienestar. Solemos tener ciertas maneras de actuar con distintos familiares, cámbialas. Escoge la empatía, la redefinición y evita la predisposición.

4. *Divertíos*

Cuando toda la familia esté reunida, intentad divertirlos jugando fuera y dentro de la casa. Deja a un lado tus preferencias y solo sal y diviértete.

5. *Haz que sea acogedor*

Haz que la atmósfera sea acogedora con luz cálida, decoraciones hechas por ti y comida y bebida que hayáis preparado en conjunto.

6. *Date un respiro de las quejas*

En lugar de quejarte mira en qué puedes ayudar. Si todos lleváis a cabo esta práctica, sus efectos se reflejarán de inmediato en el nivel de felicidad que compartís como familia.

- 7. Si te sientes estresado, practica la redefinición**
Redefinir una situación es una herramienta muy poderosa, pues todo puede redefinirse. ¿La tarta de manzana salió pastosa? ¡Ahora todos podrán usar una cuchara! ¿El partido de fútbol se canceló por la lluvia? ¡Torneo de Monopoly familiar! Recuerda, este tipo de actitudes se las transmites a tus hijos y así los vuelves más capaces de afrontar situaciones estresantes.
- 8. No compliques las cosas**
Solemos tener tantas cosas, adultos y niños, que no nos damos cuenta de lo más simple, como el sonido del viento entre las hojas de los árboles y las cosas graciosas y tiernas que hacen nuestros hijos día tras día. Las distracciones nos alejan del hygge, que insiste en apreciar las cosas más simples y reales. No te compliques la vida.
- 9. Mantente presente y anima a tus hijos a hacerlo**
Utiliza menos juguetes, televisiones, iPhones y iPads. Este tipo de cosas deben evitarse en las reuniones familiares para que los niños también estén presentes. En lugar de esos objetos, mejor inventad juegos.
- 10. Permanece conectado**
Intenta practicar y aprende a tener un tiempo acogedor en conjunto. Aprender juntos acerca del hygge hará que se lo transmitas a tus hijos, lo que os convertirá en una familia más conectada.
- 11. Motiva el juego**
Invita a otros niños a jugar con los más pequeños en la «vida real», no a través de un dispositivo electrónico. Dale pinturas o déjalos jugar fuera; solo asegúrate de que la tecnología no intervenga en el tiempo de juego familiar o recurre a ella solo en ciertos momentos.
- 12. Fomenta el trabajo en equipo**
Organiza más actividades en equipo para que los niños se sientan motivados a trabajar en conjunto. Construye un fuerte, jugad a buscar el tesoro u organiza un torneo. Usa tu creatividad.
- 13. Confía y comparte**
Cuando te sientas triste o estés atravesando un momento difícil, confía en tus amigos y seres queridos y comparte tus sentimientos. Recuerda que esto reduce el estrés y te ayudará a superarlo más rápidamente. Cuando el momento difícil haya

pasado, explica a tus hijos de manera sencilla cómo los demás te ayudaron a salir adelante.

14. *Inicia un grupo de madres*

Busca a otras madres de tu barrio y crea una red de apoyo. Se ha comprobado que este tipo de actividad es sumamente benéfica y ayuda a las madres a lidiar con las dificultades del día a día, e incluso a entender a sus hijos desde una mejor perspectiva.

15. *Enseña a tus hijos que la familia es un equipo*

En lugar de que cada uno «responda solo por sí mismo», motiva a todos en casa a que lo hagan por el equipo familiar, enséñales a tus hijos cuál es su papel y cómo pueden ayudar en diversas actividades y proyectos. Este espíritu cooperativo y de unión hará que todos os sintáis más seguros y felices.

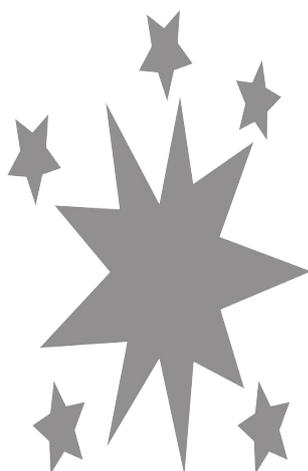
16. *Celebra la unión diaria*

Recuerda que el hygge no es exclusivo de las grandes reuniones familiares: puede lograrse solo con una o dos personas. Puedes establecer, por ejemplo, una noche hygge a la semana, aplicando las ideas comentadas en este capítulo.

17. *¡Canta!*

¿Te parece tonto? ¡Realmente funciona! Es divertido y es muy hyggeligt. ¿Por qué solo cantamos en las fiestas? A los niños les encanta cantar y a los adultos también.

EL JURAMENTO HYGGE



Hygge es una palabra danesa que se utiliza para describir un tipo de unión muy especial. Imagina que el hygge es un espacio al cual tu familia puede entrar. Este espacio especial será hyggeligere (acogedor) si todos entienden y hacen el esfuerzo de seguir las reglas del hygge. El juramento hygge es algo que puede discutirse y analizarse por adelantado para que todos los participantes que entren en ese espacio en una cena familiar, en una buena comida durante el fin de semana o en una simple reunión entre semana entiendan las reglas básicas. Cuando todos sean conscientes de que es momento del hygge pueden hacer un esfuerzo por fomentar la cercanía por el bien de toda la familia. A continuación te presentamos el ejemplo del juramento hygge de una familia. Adáptalo a tus necesidades familiares y deja que la unión comience.

Aceptamos dedicar la cena del domingo al hygge. Prometemos ayudarnos los unos a los otros, como el equipo que somos, a crear una atmósfera acogedora en la que todos se sientan seguros y nadie tenga que mantenerse a la defensiva.

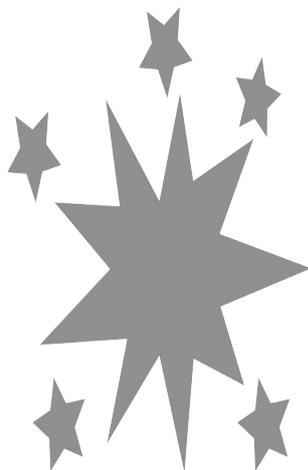
Aceptamos intentar...

- ***Apagar nuestros teléfonos y tabletas.***
- ***Dejar el drama en la puerta. Existen otros momentos para concentrarnos en nuestros problemas. El hygge consiste en***

crear un espacio seguro para relajarnos con los demás y poner en pausa los asuntos estresantes del día a día.

- *No quejarnos innecesariamente.*
- *Encontrar maneras de ayudarnos para evitar que uno solo haga el trabajo que podríamos hacer todos.*
- *Encender velas si estamos dentro de la casa.*
- *Hacer un esfuerzo consciente para disfrutar de la comida y la bebida.*
- *No traer a la mesa temas controvertidos, como la política. Todo aquello que pueda generar una pelea o una discusión no es hyggeligt. Podemos tener esas discusiones en otro momento.*
- *Contar una y otra vez historias divertidas, amorosas e inspiradoras que les hayan sucedido a los demás.*
- *No presumir demasiado, pues esto puede provocar desencuentros.*
- *No competir (pensaremos en el nosotros y no en el yo).*
- *No hablar mal de los demás ni centrarnos en la negatividad.*
- *Divertirnos con juegos en los que todos podamos participar.*
- *Hacer un esfuerzo consciente por sentir gratitud hacia la gente que nos ama.*

¿QUÉ SIGUE DESPUÉS?



Así es como la pregunta surge de nuevo. Después de cuarenta años de encabezar la lista de las personas más felices del mundo, ¿qué mantiene a los daneses en los primeros lugares por tanto tiempo? Como hemos visto a lo largo de este libro, la manera en la que educan a sus hijos es la que lo logra. Es un legado que continúa, que se repite de generación en generación y que da como resultado adultos con una autoestima alta, seguros de sí mismos, centrados, felices y resilientes. Este método puede funcionar con cualquiera.

Como padres es importante que primero examinemos nuestra configuración de fábrica y nuestras tendencias para que podamos observar dónde hace falta un cambio. Dedicar tiempo para vernos en el espejo y analizar lo que estamos repitiendo de nuestros padres es el primer paso hacia un cambio significativo y un poderoso método de crianza.

Una vez que hayamos identificado nuestra configuración de fábrica, los principios de E-D-U-C-A-R proveen herramientas sencillas y efectivas para mejorar la felicidad en nuestros hijos y en nosotros mismos:

Enseñarles a jugar ayuda a los niños a desarrollar habilidades que resultarán esenciales para su vida. La resiliencia, la imitación, la negociación y el autocontrol son apenas unas cuantas lecciones valiosas

que solo pueden ser aprendidas en el juego sin estructuras. Lo mismo puede decirse del manejo del estrés, que, a largo plazo, ayuda a los niños a lidiar con problemas de ansiedad cuando llegan a la edad adulta. Jugar ayuda a desarrollar un locus de control interno que da a los niños la confianza necesaria para construir un sólido camino hacia la felicidad.

Definir la autenticidad ayuda a los niños a desarrollar una brújula interna poderosa, pues aprenden a confiar en sus sentimientos. Enseñarnos a ser honestos a nosotros mismos y a nuestros hijos fomenta los valores personales. Recuerda que está bien sentir. Además, distintos tipos de elogios afectan a los niños de maneras diferentes y también a su comprensión del mundo. Llenarlos de elogios vacíos o centrarse en su inteligencia puede hacer que se vuelvan inseguros y poco dispuestos a correr riesgos. Al concentrarnos en elogiar el proceso fomentamos una mentalidad en crecimiento en vez de una fija, lo que ayuda a formar un individuo más persistente, resiliente y seguro de sí mismo.

Utilizar la redefinición para mejorar es una forma poderosa de cambiar la percepción de los niños, y la nuestra, sobre la vida. La forma en que elegimos ver las cosas influye en cómo nos hacen sentir. Los optimistas realistas no ignoran la información negativa, más bien deciden concentrarse en la otra información que tienen a mano, que los ayuda a crear una narrativa enriquecedora y cariñosa sobre sí mismos, sobre sus hijos y sobre la vida en general. Redefinir puede cambiar nuestra experiencia en el mundo y hacer que nuestras vidas y las de nuestros hijos sean más felices. Heredar la habilidad para redefinir puede ser uno de los mejores regalos que podemos darles a ellos y a las futuras generaciones.

Crear empatía es una tendencia fundamental y esencialmente humana. Si bien los niveles de empatía han disminuido en la sociedad y el nivel de narcisismo se ha incrementado, algunos estudios han demostrado que estamos preparados para disfrutar más de la empatía que del egoísmo. Al juzgar o avergonzar menos a los demás, podemos permitirnos entender la vulnerabilidad que está en nuestro interior y en los demás, lo que crea relaciones más cercanas e indulgentes y, en general, nos hace más felices. Practicar la empatía les enseña a los niños a respetarse a sí mismos y a los demás, lo que provoca un sentimiento de bienestar más profundo.

Aprender a no poner ultimátums es un recordatorio de que las discrepancias no siempre nos conducen a perder los estribos. Muchos padres de familia gritan o usan el castigo corporal como forma de disciplina. Perdemos el control, pero esperamos que nuestros hijos no lo hagan. En un estilo de educación autoritario, la confianza y la proximidad son reemplazadas por el miedo, y, aunque puede funcionar a corto plazo,

a la larga puede tener graves consecuencias. El método danés fomenta la confianza y la resiliencia. Los niños que se sienten respetados y comprendidos, a quienes se les enseña a entender y a respetar las reglas, desarrollan un mejor sentido del autocontrol y se convierten en adultos más felices y emocionalmente estables.

Reforzar la unidad y el hygge es una manera de fomentar nuestras relaciones más cercanas, y suele ser el mejor indicador para determinar la felicidad de las personas. Al aprender acerca del hygge, a sentirnos cómodos con otros, podemos mejorar las reuniones familiares para que estas se conviertan en experiencias positivas y memorables para nuestros hijos. Al dejar el yo en la puerta y enfocarnos en el nosotros podemos eliminar mucho drama innecesario y la negatividad que a veces se asocia con las reuniones familiares. Las familias felices y un apoyo social sólido dan como resultado niños más felices. Como hemos dicho, quizá ya estés familiarizado con algunos de los conceptos que se plantean en este libro, o tal vez nunca los hayas escuchado. Puede ser que ya practiques algunos métodos daneses o puede ser que no. Estamos convencidas de que, si tomas al menos unos pocos métodos de este libro y los incorporas a tu vida, estarás en el camino correcto para educar niños más felices. Para descubrir más sobre el método danés visita thedanishway.com; ahí encontrarás consejos, lecturas sugeridas y más información sobre cómo E-D-U-C-A-R. Creemos que juntos, tanto padres como profesores, podemos apoyarnos para promover el método danés y educar a niños más felices y resilientes. Al crear una comunidad unida con el objetivo de practicar estos principios, estaremos cultivando a las personas más felices del mundo en nuestro propio jardín. ¡Esperamos que estés de acuerdo y nos ayudes a conseguirlo!

AGRADECIMIENTOS



Jessica Joelle Alexander

Me gustaría darles las gracias a mi madre y a mi padre por su amor incondicional y por creer siempre en mí. A mi hermana por su inestimable amor y amistad. A mi esposo y a su familia por inspirarme a escribir *Cómo criar niños felices*. A nuestros dos maravillosos hijos, las luces que guían nuestras vidas.

A Iben, sin cuyas aportaciones y experiencias este libro no hubiera salido a la luz.

Iben Dissing Sandahl

Antes que nada, me gustaría dar las gracias a mi esposo por amarme y apoyarme siempre.

Quiero agradecer especialmente a mis dos hermosas hijas, sin quienes no sería la persona que soy en la actualidad. También me gustaría dar gracias a mi madre y a mi padre, que me dieron la vida y siempre me apoyaron. Tengo la fortuna de estar rodeada de amigos y colegas inteligentes e interesantes que escuchan, hacen buenas preguntas y me inspiran.

Gracias a Jessica por ser tan valiente como para tener la iniciativa de escribir este libro.

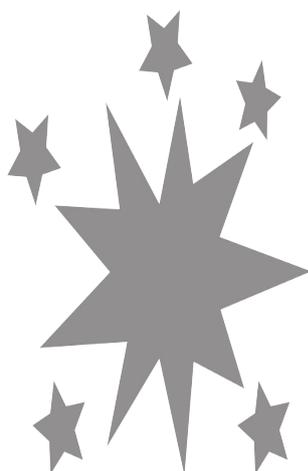


JESSICA JOELLE ALEXANDER. Es escritora, columnista, oradora e investigadora cultural estadounidense. Escribe para *The Huffington Post*, *The Copenhagen Post* y *The Local Denmark*. Vive en Europa con su marido danés y sus dos niños.



IBEN DISSING SANDAHL. es coacher, escritora y psicoterapeuta con su propio consultorio privado en las afueras de Copenhague. Se especializa en el asesoramiento de familias y niños. Trabajó durante diez años en el sistema escolar danés. Colabora regularmente en revistas, periódicos y la radio nacional danesa para dar su opinión experta. Está casada y es madre de Ida y Julie.

NOTAS



Para aquellos que desean más información o datos sobre nuestras fuentes y referencias, aquí pueden encontrar algo de inspiración.

Introducción

Estudio de la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos). El «Índice para una vida mejor» mide el bienestar de varios países. En: www.OECD.org

El primer Reporte de felicidad mundial (<http://www.earth.columbia.edu/articles/view/2960>) fue encargado para la Conferencia sobre Felicidad de las Naciones Unidas llevada a cabo en abril de 2012. Llamó la atención internacional al tratarse de la primera encuesta sobre el estado de la felicidad global. El Reporte de felicidad mundial 2013 (<http://unsdsn.org/resources/publications/world-happiness-report-2013/>) descubrió que en Dinamarca vivían las personas más felices del mundo. Esta no es la primera vez que a los daneses se les ha entregado esta distinción. En 1973 la Comisión Europea estableció un «Eurobarómetro» para conocer más sobre los ciudadanos de la Unión Europea. Desde entonces los Estados miembros han sido encuestados

sobre su bienestar y felicidad. ¡Dinamarca ha encabezado la tabla desde 1973!

«Y el lugar más feliz del mundo es...», programa televisivo *60 minutes*, 14 de febrero de 2008, <http://www.cbsnews.com/news/and-the-happiest-place-on-earth-is/>

«Mujeres alrededor del mundo», Oprah.com, 21 de octubre de 2009, <http://www.oprah.com/world/Inside-the-lives-of-women-around-the-world>

Capítulo 1: Reconociendo nuestra configuración de fábrica

Sara Harkness y Charles M. Super, «Temas y variaciones: Etnoteorías parentales en las culturas occidentales», en *Parental Beliefs, Parenting, and Child Development in Cross-Cultural Perspective*, K. Rubin y O. B. Chung (eds.). Londres: *Psychology Press*, 2013.

El uso de antidepresivos aumentó un 400% de 2005 a 2008. Centro Nacional de Estadísticas de Salud. <http://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db76.html>

El trastorno por déficit de atención se ha convertido en el diagnóstico predilecto: aumentó un 5,5% por año de 2003 a 2007. <http://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/data.html/>

De los niños de entre tres y diecisiete años de edad, 5,9 millones han sido diagnosticados con trastorno por déficit de atención con hiperactividad. <http://www.cdc.gov/nchs/fastats/adhd.htm>

Como padre de familia, sé consciente de tus actitudes y recuerda que elegir tu comportamiento es el primer paso hacia un cambio significativo. <http://www.boernogunge.dk/internet/boernogunge.nsf/0/7F933F515B6!>

Capítulo 2: E es para Enseñarles a jugar

«Increíblemente, en los últimos cincuenta años las oportunidades de juego libre para los niños han disminuido dramática y continuamente en Estados Unidos y en el resto de los países desarrollados con consecuencias negativas en su desarrollo físico, mental y social», dice el editor Peter Gray, profesor e investigador de Psicología en *Boston College*. http://www.bc.edu/offices/pubaf/news/2011_jun-aug/petergray_freeplay08252011.html

El primer tipo de pedagogía contemporánea basada en la teoría educacional fue propuesto en 1871 por los esposos Niels y Erna Juel-Hansen, inspirados por Friedrich Fröbel (1782-1852), quien fundó el primer jardín de niños *Fröbel*. Por primera vez jugar se volvió importante en Dinamarca. Fröbel entendía que el juego de los niños era algo natural, una expresión de necesidades específicas; por eso hizo énfasis en el juego como un método pedagógico para promover su desarrollo. Desde entonces, el juego libre es una actividad importante en Dinamarca. [http://www.bupl.dk/iwfile/BALG-8RQDV8/\\$file/EnPaedagogiskHistorie.pdf](http://www.bupl.dk/iwfile/BALG-8RQDV8/$file/EnPaedagogiskHistorie.pdf)

Locus de control interno vs. *locus* externo: Wikipedia, s. v. «*Locus* de control», modificado por última vez el 11 de febrero de 2016. http://en.wikipedia.org/wiki/Locus_of_control

Niños, adultos y adolescentes que presentan sentimientos asociados con un *locus* de control externo están expuestos a la ansiedad y la depresión. Ho Cheung William Li y Oi Kwan Joyce Chung, «La relación existente entre el *locus* de control en los niños y la ansiedad anticipada», en *Public Health Nursing*, vol. 26, núm. 2 (2009), págs. 153-160.

Algunos estudios desarrollados a lo largo de un periodo de cincuenta años demuestran un aumento en el *locus* de control externo en niños nacidos entre 1960 y 2002. Jean M. Twenge, Liqing Zhang y Charles Im, «Está más allá de mi control: metaanálisis temporal del incremento del *locus* de control externo», en *Personality and Social Psychology Review*, vol. 8, núm. 3 (2004), págs. 308-319.

El psicólogo ruso Lev Vygotsky (1896-1934) se interesó por el desarrollo en la infancia y por cómo la gente extiende su conocimiento. En su corta vida creó una teoría del aprendizaje que resultó extrañamente visionaria. Hasta el día de hoy su pensamiento ha tenido una fuerte influencia en el sistema educativo danés, por lo que te convendría familiarizarte con el pensamiento de Vygotsky y cómo se traduce en ese contexto. Es conocido particularmente por su concepto de «zona de desarrollo próximo». Esta zona abarca por completo la independencia del niño, según Vygotsky, y es posible que en ella aprenda y coopere. Leif Strandberg, *Vygotkskij i praksis*. Copenhagen: Akademisk Forlag, 2009.

Michael White (1948-2008), fundador del campo de la terapia narrativa, se inspiró en el concepto de zona de desarrollo próximo de Lev Vygotsky. Desarrolló un mapa de «conversaciones de andamio», basado en cinco preguntas o categorías de investigación y un movimiento gradual y progresivo a través de la zona de desarrollo próximo. White dice sobre

Vygotsky: «Al estudiar la cooperación social, observó cómo quienes cuidan a los niños estructuran el aprendizaje de estos de manera que les permiten salir de lo conocido y de la rutina de lo que es posible que aprendan y logren. Describió el fenómeno como un movimiento a través de la zona de aprendizaje, al cual denominó “zona de desarrollo próximo”. Esta zona define el área en la que los niños son capaces de aprender y lograr algo por su propia cuenta, y además en donde es posible que lo logren en cooperación con otras personas». Michael White, *Kort over Narrative Landskaber (Maps of Narrative Practice)*. Copenhagen: Hans Reitzels Forlag, 2008.

Obligar a los niños a que lean antes de tiempo no siempre es lo mejor. David Elkind, el reconocido profesor y psicólogo del desarrollo, autor del *bestseller The Hurried Child*, nos recuerda que «no hay una relación directa entre obligar a los niños a leer a temprana edad y el éxito académico a largo plazo». Lo que resulta más desconcertante es que aquellos niños que han asistido a una guardería académica, en lugar de a una enfocada en el desarrollo, suelen tener niveles de ansiedad más altos y una autoestima baja, pero un nivel de lectura al mismo nivel que todas las demás escuelas. La presión y la ansiedad no son necesariamente componentes esenciales de una correcta educación y, de hecho, pueden tener efectos negativos a la larga. <http://www.heyquitpushing.com/why-sooner-inst-better.html>

Estudios en monos *rhesus* y ratas domésticas a las que se les negó un compañero de juego mostraron señales excesivas de miedo y agresiones inapropiadas. Para más información acerca de estas investigaciones sobre la privación del juego, ver Peter LaFreniere, «Funciones evolutivas del juego social: Testimonios, diferencias sexuales y regulación emocional», en *American Journal of Play*, vol. 3, núm. 4 (2011), págs. 464-488; S. M. Pellis, V. C. Pellis y H. C. Bell, «El papel del juego en el desarrollo del cerebro social», en *American Journal of Play*, vol. 2, núm. 3 (2010), págs. 278-296.

Los animales a los que se les permite jugar con un compañero al menos una hora al día se desarrollan con mayor normalidad. S. M. Pellis y V. C. Pellis, «El juego brusco: Cómo entrenar y usar el cerebro social», en Peter Nathan y Anthony D. Pellegrini (eds.), *The Oxford Handbook of the Development of Play*. Oxford: Oxford University Press, 2011, págs. 245-259; H. C. Broccard-Bell, S. M. Pellis y B. Kolb, «La experiencia del juego juvenil entre compañeros en el desarrollo de la corteza orbitofrontal y prefrontal», en *Behavioural Brain Research*, vol. 207, núm. 1 (2010), págs. 7-13.

Cuando se expone a crías de animales a situaciones de estrés, cambian y se hacen menos sensibles a este. Tener sesiones de juego que activen el instinto de pelear o de huir ayuda a los niños a dominar el estrés. Pellis y Pellis, «El juego brusco»; Pellis, Pellis y Bell, «La función del juego». Los individuos que sufren trastornos de ansiedad describen la pérdida de control emocional como uno de sus peores miedos. David H. Barlow, *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*, 2a ed. Nueva York: Guilford Press, 2002.

Los niveles de juego en los niños que asisten a preescolar están relacionados directamente con sus habilidades de superación de adversidades. L. Saunders, M. Sayer y A. Goodale, «La relación entre el juego y las habilidades de superación de adversidades en los niños de preescolar: Estudio piloto», en *American Journal of Occupational Therapy*, vol. 53, núm. 2 (1999), págs. 221-226.

Los hombres adolescentes con un mayor nivel de juego tienen mejores habilidades de superación. L. M. Hess y A. C. Bundy, «La relación existente entre el juego y las habilidades de superación de adversidades en adolescentes», en *Physical and Occupational Therapy in Pediatrics*, vol. 23, núm. 2 (2003), págs. 5-17.

Algunos estudios demuestran que los animales jóvenes juegan como entrenamiento para poder lidiar con lo inesperado. Marek Spinka, Ruth C. Newberry y Marc Bekoff, «El juego en los mamíferos: Entrenándose para lo inesperado», en *Quarterly Review of Biology*, vol. 76, núm. 2 (2001), págs. 141-168.

Los niños aprenden a lidiar con los conflictos, el control y la cooperación para poder seguir jugando. LaFreniere, «Funciones evolutivas del juego social».

La interacción de los niños en el juego permite que negocien las reglas y los roles que tienen en el juego.

Stig Broström, «Børns Lærerige Leg», en *Psyke & Logos*, núm. 23 (2002), págs. 451-469. Stig Broström es educador especializado y tiene un doctorado en educación infantil a temprana edad. Es profesor adjunto en la Escuela Danesa de Educación en la Universidad Aarhus.

Play Patrol existe gracias a la colaboración entre la Dansk Skoleidræt, la Escuela Danesa de Deportes y otras escuelas danesas. La Escuela Danesa de Deportes es una organización nacional cuyo principal objetivo consiste en promover el aprendizaje, la salud y el bienestar de los alumnos mediante el deporte. «Al ofrecer actividades en distintas áreas de la escuela (por ejemplo, inmediatamente antes o después de la escuela y en las aulas durante el recreo), les brindamos a los estudiantes la oportunidad

de experimentar la felicidad que ofrecen los deportes y las actividades físicas. Hacemos esto basándonos en la creencia de que las experiencias positivas asociadas con las actividades físicas fundamentan los buenos hábitos. Eso es lo que hace a los estudiantes capaces de tomar decisiones saludables en la vida, en el presente y en el futuro.» <http://www.legepatruljen.dk/>

La práctica del autocontrol. Lev Vygotsky, «El papel del juego en el desarrollo», en Michael Cole, Vera John-Steiner, Sylvia Scribner y Ellen Souberman (eds.), *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge: Harvard University Press, 1978, págs. 92-104.

Lego fue nombrado «el juguete del siglo» por la revista Fortune. Originalmente se fabricaron con madera y después con plástico. www.visitdenmark.dk/da/danmark/design/lego-et-dansk-verdensbrand

Hacer que tu hijo aprenda jugando es la mejor forma de brindarle conocimiento; así lo aseguran dos investigadores daneses, Pernille Hviid, profesora de psicología, y Bo Stjerne, doctor en arquitectura y materiales tecnológicos, y director de investigación y aprendizaje en la Fundación Lego. Hay evidencia científica clara de que los niños aprenden mejor jugando. Andreas Abildlund, «Los niños pueden abrirse paso hacia el conocimiento escolar a través del juego», en *ScienceNordic*, 23 de junio de 2014. <http://sciencenordic.com/children-can-play-their-way-more-learning-school>

Kompan playground. www.kompan.dk

Los ambientes sensoriales, utilizados a la par que el juego, promueven el crecimiento cortical. Silvia Helena Cardoso y Renato M. E. Sabbatini, «La relación que tiene el aprendizaje con los cambios en el cerebro», 6 de noviembre de 2002. http://lecerveau.mcgill.ca/flash/capsules/articles_pdf/changes_brain.pdf

Los pediatras en Estados Unidos publican guías en las que aseguran que jugar es saludable: «El tiempo de juego sin estructuras es más valioso para el desarrollo del cerebro que los aparatos electrónicos. Los niños aprenden a pensar creativamente, a resolver problemas y desarrollan habilidades motrices y de razonamiento a una temprana edad gracias al juego sin estructuras. El juego libre también les enseña a mantenerse entretenidos». <http://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/Babies-and-Toddlers-Should-Learn-from-Play-Not-Screens.aspx>

Más recursos y mucha más inspiración

Hans Henrik Knoop es profesor asociado en la Escuela Danesa de Educación en la Universidad Aarhus y director de investigación en psicología positiva.

La investigación psicológica y acerca del cerebro nos dice mucho sobre cómo la educación puede ser una experiencia emocionante, eficiente y creativa. Knoop describe cómo combinar el respeto, el bienestar, el aprendizaje, los deseos y las exigencias con la creatividad y el conocimiento. Hans Henrik Knoop, *Play, Learning, and Creativity: Why Happy Children Are Better Learners*. Copenhagen: Aschehoug, 2002.

Los educadores pueden valerse del juego y del aprendizaje para trabajar, ya que este puede ser instructivo, y las actividades enfocadas al conocimiento pueden estar dentro de la naturaleza del juego. Eva Johansson e Ingrid Samuelsson, *Lærerig legbørns læring gennem samspil*. Frederikshavn: Dafolo, 2011.

El juego y el aprendizaje en la vida diaria. M. S. Larsen, B. Jensen, I. Johansson, T. Moser, N. Ploug y D. Kousholt, *Forskningskortlægning og forskervurdering af skandinavisk forskning i året 2009 i institutioner for de 0-6 årige (førskolen)*. [Investigación por mapeo e investigación valorativa en instituciones escandinavas para niños de 0 a 6 años (preescolar)]. Copenhagen: Clearinghouse for Uddannelsesforskning, 2011, núm. 7. <http://www.eva.dk/dagtilbud/bakspejlet/forskningskortlaegning-2009>

Bo Stjerne Thomsen, director de investigaciones y aprendizaje en la Fundación Lego, está de acuerdo en que las escuelas deberían usar más juegos en la educación: «Los niños aprenden jugando. Son curiosos y exploran todo, lo que los lleva a crear y a compartir con los demás. Hay evidencia científica de que los niños aprenden mejor jugando».

La profesora asociada de psicología Pernille Hviid, enfatiza que «aprender jugando es la técnica principal que los profesores de matemáticas daneses emplean para enseñar a sus alumnos. Esto no es un rechazo a la sabiduría convencional, sino una oportunidad de dejarla interactuar con la imaginación. De volverse realidad, la próxima generación no solo se apoderará de la sociedad, sino que además se encargará de transmitirla a generaciones futuras».

Aprender mediante el juego es la mejor forma de transmitir el conocimiento en las mentes de los pequeños estudiantes, aseguran dos investigadores daneses en la conferencia del conocimiento europeo ESOF: <http://videnskab.dk/miljonaturvidenskab/born-skal-lege-sig-klogere-i-skolen>

Jennifer Freeman, David Epston y Dean Lobovits, *Playful Approaches to Serious Problems*. Nueva York: W. W. Norton & Company, 1997.

Capítulo 3: *Des para Definir la autenticidad*

Las películas tristes te hacen feliz. S. Knobloch-Westerwick, Y. Gong, H. Hagner y L. Kerbeykian, «Los espectadores de tragedias cuentan sus bendiciones: sentirse triste en la ficción conduce a la felicidad en la vida real», en *Communication Research*, vol. 40, núm. 6 (2013), págs. 747-766.

M. B. Oliver y A. A. Raney, «El entretenimiento placentero y significativo: diferenciando las motivaciones hedonistas y agradables en el consumo de entretenimiento», en *Journal of Communication*, vol. 61, núm. 5 (2011), págs. 984-1004; Elizabeth L. Cohen, «Televisión tan buena que hace daño: la psicología de ver *BreakingBad*», en *Scientific American*, 29 de septiembre de 2013. <http://blogs.scientificamerican.com/guest-blog/2013/09/29/tv-so-good-it-hurts-the-psychology-of-watching-breaking-bad/>

Existe un debate sobre el final del cuento de hadas «La sirenita». Algunos académicos consideran que el final feliz es una incorporación forzada. https://en.wikipedia.org/wiki/The_Little_Mermaid

Para entender los sentimientos, pensamientos e intenciones que enfatizan las acciones de los niños.

Janne Østergaard Hagelquist y Marianne Køhler Skov, *Mentalisering i pædagogik og terapi*. Latvia: Hans Reitzels Forlag, 2014.

Humildad no es ignorar quién o qué eres, más bien es la aceptación y el reconocimiento de lo que no está relacionado con el otro.

Artículo sobre la humildad y la ética en Dinamarca por Jacob Birkler, «Ydmyghed er en sand dyd», etik.dk, 15 de agosto de 2011. www.etik.dk/klummen-etisk-set/ydmyghed-er-en-sand-dyd

C. S. Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success*. Nueva York: Random House, 2006.

C. S. Dweck, *Self-Theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development*. Filadelfia: Taylor y Francis/Psychology Press, 1999.

L. S. Blackwell, K. H. Trzesniewski y C. S. Dweck, «Teorías implícitas sobre la inteligencia predicen el éxito en una transición adolescente: un estudio longitudinal y una intervención», en *Child Development*, vol. 78, núm. 1 (2007), págs. 246-263.

Estudios en niños de quinto de primaria buscan comprobar la relación entre los halagos por inteligencia y la mentalidad fija. C. M. Mueller y C. S. Dweck, «Los halagos a la inteligencia pueden intervenir en la motivación y el desempeño», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 75, núm. 1 (1998), págs. 33-52.

Plasticidad del cerebro. N. Doidge, *The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science*. Nueva York: Viking, 2007.

Persistencia y dedicación cuando nos enfrentamos a obstáculos complicados: K. A. Ericsson, N. Charness, P. J. Feltovich y R. R. Hoffman (eds.), *The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance*. Nueva York: Cambridge University Press, 2006.

Janet Rae-Dupree, «Si estás abierto al crecimiento, crecerás», en *New York Times*, 6 de julio de 2008. http://www.nytimes.com/2008/07/06/business/06unbox.html?_r=0

Más recursos y mucha más información

Arthur C. Brooks, «Ama a las personas, no al placer», en *New York Times*, 18 de julio de 2014. http://www.nytimes.com/2014/07/20/opinion/sunday/arthur-c-brooks-love-people-not-pleasure.html?_r=1

La resistencia puede fortalecerse. www.psykiatrifonden.dk

Capítulo 4: U es para Utilizar la redefinición para mejorar

Optimismo realista. Resiliencia y éxito. *True Grit. Scientific American Mind*. Agosto de 2013.

«Más que la educación, más que la experiencia, más que el entrenamiento, el nivel de resiliencia de una persona es lo que determinará quién tiene éxito y quién falla. Eso es cierto en los pacientes con cáncer, en las olimpiadas y en las salas de juntas». Diane Coutu, «Cómo funciona la resiliencia», en *Harvard Business Review*, mayo de 2002.

«Varios estudios han comprobado que cuando deliberadamente reinterpretamos un evento para poder sentirnos mejor con respecto a este, disminuimos la actividad en la amígdala cerebral y en la corteza insular, áreas del cerebro que están involucradas en procesar emociones negativas, e incrementamos la actividad en áreas cerebrales relacionadas con el control cognitivo y la integración adaptable». A. T. Beck y G. Emery, *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. Nueva York: Basic Books, 1985.

T. D. Borkovec y M. A. Whisman, «Tratamiento psicosocial para el trastorno de ansiedad generalizado», en M. Mavissakalian y R. Prien (eds.), *Anxiety Disorders: Psychological and Pharmacological Treatments*. Washington: American Psychiatric Press, 1996.

Rostros enfadados. G. Sheppes, S. Scheibe, G. Suri, P. Radu, J. Blechert y J. J. Gross, «La elección de la regulación emocional: boceto conceptual y evidencia de apoyo», en *Journal of Experimental Psychology*, vol. 143, núm. 1 (2014), págs. 163-181.

Arañas y serpientes. A. A. Shurick, J. R. Hamilton, L. T. Harris, A. K. Roy, J. J. Gross y E. A. Phelps, «Efectos duraderos de la reestructuración cognitiva y del miedo condicionado», en *Emotion*, vol. 12, núm. 6 (2012), págs. 1393-1397.

A veces nos expresamos de manera negativa en una conversación con nosotros mismos, con nuestras familias y colegas: «Estoy deprimido», «Es imposible hablar con ella», «Nunca escucha». Svend Aage Rasmussen, *Det fjendtlige sprog-Refleksioner over udviklinger i psykiatrien*. Copenhagen: Universitetsforlaget, Fokus, 2003, págs. 229-245.

«Redefinir debe ser como el agua que tomamos». «La neurociencia de redefinir y cómo hacerlo», UdeMy vídeo, 10:48. <https://www.udemy.com/the-neuroscience-of-reframing-and-how-to-do-it/>

«A través de la narrativa personal tomamos las lecciones que aprendemos de los eventos de nuestra vida y les damos significado. A través de esta enlazamos los eventos de nuestra vida a secuencias que se muestran a lo largo del tiempo con temas específicos».

Michael White, *Narrativ teori* (La perspectiva narrativa en la terapia, 1995). Copenhagen: Hans Reitzels Forlag, 2006, pág. 143.

El hombre es interpretativo por naturaleza y por eso intentamos que todos los eventos signifiquen algo. Una narrativa es como un hilo que se entrelaza con eventos y conforma una historia. Esas historias están destinadas a moldear nuestras vidas. Al juntar estos eventos en una historia alternativa podemos abrirnos a nuevas maneras de ver el mundo. Alice Morgan, *Narrative samtaler* (¿Qué es la terapia narrativa?). Copenhagen: Hans Reitzels Forlag, 2005.

Para facilitar el proceso que White llama «reautorizar», el adulto puede hacerle preguntas curiosas al niño sobre lo que él llama «panorama de acción» y «conciencia del panorama». En las conversaciones con el terapeuta estos conceptos permiten que el especialista cree un contexto en el que la gente pueda atribuirle un significado a los eventos

importantes, pero a veces ignorados, de la vida. White, *Kort over narrative landskaber*.

Un problema solo es un problema si nos referimos a este como tal. Allan Holmgren, en una conversación personal con las autoras, 2014; Annette Holmgren, *Fra terapi til pædagogik: En brugsbog i narrativ praksis*. Copenhagen: Hans Reitzels Forlag, 2010.

Queremos entender el significado en la acción.

Jerome Bruner, *Mening i handling* (Actos de significado). Århus: Forlaget Klim, 1999.

Los resultados únicos, también llamados «excepciones», pueden ser catalogados como iniciativas. Un resultado único siempre está presente en la vida de las personas, pero casi siempre se lo ignora y olvida. White, *Kort over narrative landskaber*.

Al acto de separar las acciones de la persona se le llama «externalización». Externalizar ayuda a las personas a eliminar o a deconstruir un problema, y a partir de ahí se crean historias ingeniosas a su alrededor. White, *Narrativ teori*.

Hablar sobre los problemas para separarlos de la persona es una práctica lingüística que brinda el espacio suficiente para crear descripciones alternativas de los niños, con el fin de hacerlos sentir que pueden expresarse de una manera que hace más accesibles sus historias favoritas. *Narrativ teori*, pág. 76.

Michael White y Alice Morgan, *Narrativ terapi med børn og deres familier* (Terapia narrativa con niños y sus familias). Copenhagen: Akademisk Forlag, 2007.

«He enfatizado e ilustrado el potencial de externalizar conversaciones para a) ayudar a las personas a separarse de identidades y conclusiones negativas, y a b) trazar el camino para más conversaciones que contribuirán a la exploración y generación de más identidades positivas. Estas conclusiones de identidad positivas no son un fenómeno aislado. Se asocian con conocimientos específicos de la vida y sus prácticas».

«Siempre puedes y debes contar una historia distinta a la historia dominante. Ninguna da profundidad ni perspectiva en su lectura ni en la descripción. Nos parece más relevante reforzar estas historias que llenar a nuestros hijos con halagos superficiales». White, *Narrativ teori* (La perspectiva narrativa en la terapia). Copenhagen: Hans Reitzels Forlag, 2006.

Capítulo 5: C es para Crear empatía

Los niveles de empatía han decaído un 50%. S. Konrath, E. O'Brien y C. Hsing, «Cambios en la disposición de la empatía en estudiantes universitarios estadounidenses a lo largo del tiempo: un metaanálisis», en *Personality and Social Psychology Review*, vol. 15, núm. 2 (2011), págs. 180-198.

El narcisismo ha incrementado de manera considerable y lineal. Jean M. Twenge y Joshua D. Foster, «Aumentan las generaciones con personalidades y atributos narcisistas en estudiantes universitarios estadounidenses, 1982-2009», en *Social Psychological and Personality Science*, vol. 1, núm. 1 (2010), págs. 99-106; Jean M. Twenge, S. Konrath, J. D. Foster, W. K. Campbell y B. J. Bushman, «Los egos crecen con el tiempo: un metaanálisis a lo largo del tiempo acerca de la existencia de la personalidad narcisista», en *Journal of Personality*, vol. 76, núm. 4 (2008), págs. 875-902.

Peter Gray, «¿Por qué ha incrementado el narcisismo en los jóvenes estadounidenses?», en *Psychology Today*, 16 de enero de 2014. <http://www.psychologytoday.com/blog/freedom-learn/201401/why-is-narcissism-increasing-among-young-americans>

El narcisismo ha alcanzado nuevos niveles. J. M. Twenge y W. K. Campbell, *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement*. Nueva York: Free Press, 2009.

Por muchos años, en Estados Unidos, se ha creído que los humanos, como la naturaleza, son fundamentalmente egoístas, agresivos y competitivos. Maia Szalavitz, «¿Es la naturaleza humana fundamentalmente egoísta o altruista?», en *Time*, octubre de 2012. <http://healthland.time.com/2012/10/08/is-human-nature-fundamentally-selfish-or-altruistic/>

Brené Brown: «La gente tiene miedo a ser vulnerable por temor a no conectar con los demás... somos la sociedad más endeudada, obesa, adicta y medicada en el mundo». Brené Brown, «El poder de la vulnerabilidad», grabado en junio de 2010, vídeo TED, https://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability

El cerebro social. Matthew D. Lieberman, *Social: Why Our Brains Are Wired to Connect*. Nueva York: Crown, 2013.

Lieberman cree que estamos conectados para algo más que nuestro simple interés propio, y que, además de eso, nos interesamos por el bienestar de los demás. «El cerebro social y sus superpoderes: Matthew Lieberman, Ph. D. en TEDxStLouis», vídeo de YouTube, 17:58, publicado por «TEDx Talks», 7 de octubre de 2013. <https://www.youtube.com/watch?v=NNhk3owF7RQ&-feature=kp>

El dilema del prisionero. Robin Marantz Henig, «Linked In: “Social”, por Matthew D. Lieberman», en New York Times, 1 de noviembre de 2013. http://www.nytimes.com/2013/11/03/books/review/social-by-matthew-d-lieberman.html?_r=1

Estudios de empatía en animales. Desde un punto de vista evolutivo, la empatía fue una valiosa motivación que nos ayudó a sobrevivir en grupos. Frans de Waal, *The Age of Empathy: Nature's Lessons for a Kinder Society*. Nueva York: Harmony Books, 2009.

Greg Ross, «Una entrevista con Frans de Waal», en *American Scientist*. <http://www.americanscientist.org/bookshelf/pub/an-interview-with-frans-de-waal>

Frans de Wall, «Comportamiento moral en animales», grabado en noviembre de 2011, vídeo TED, 16:52. http://www.ted.com/talks/frans_de_waal_do_animals_have_morals

Solo cuando los científicos comenzaron a estudiar a niños interactuando con sus madres, el panorama cambió por completo. La evidencia mostró que los niños nacen con la habilidad de hacer lo que el profesor Daniel N. Stern llama «desdibujarse»: por ejemplo, imitar las emociones y sentimientos de la madre, y después también pueden hacer lo mismo con los de otras personas. Esto nos trae de vuelta a la capacidad básica de los humanos de empatizar y sentir y entender los sentimientos de los demás.

Para aprender más acerca de la empatía: <http://www.family-lab.com/about/jesper-juul-articles/item/empati-3>

El cerebro medio, o mesencéfalo, contiene porciones del sistema límbico, que, en esencia, es la fábrica química del cerebro. El sistema límbico es de suma importancia para nuestras emociones y nuestro comportamiento social. El «cerebro medio» está conformado por el tálamo, el hipotálamo y la glándula pituitaria.

Daniel Siegel, Centro de Edificación de la Cultura de la Empatía. <http://cultureofempathy.com/References/Experts/Daniel-Siegel.htm>

«La empatía no es un lujo, es una necesidad». «Daniel Siegel y Edwin Rutsch en cómo edificar una cultura de la empatía», vídeo de YouTube, 58:22, publicado por «Edwin Rutsch», 29 de octubre de 2012 <http://www.youtube.com/watch?v=XIzTdXdhU0>

La primera experiencia empática: cuando los padres reaccionan a las diversas expresiones del niño. De esa manera le comunican a su hijo que están ahí y que quieren ayudar.

En los primeros años de vida tu hijo practica con esmero su manera de entender y tener en cuenta a otras personas. Cuando le da a una muñeca

su chupete, se acerca a su hermanito o cuando juega a mamás y papás, está dando pasos importantes hacia el desarrollo de la empatía. Charlotte Clemmensen: «Los bebés más pequeños reaccionan a la manera en la que los otros se sienten. Los estudios han demostrado que los niños responden al llanto de otros asustándose o sintiéndose ansiosos, incluso algunos comienzan a llorar». Charlotte Clemmensen es una psicóloga especializada de la Escuela Danesa de Educación (Danmarks Pædagogiske Universitetskole). www.voresborn.dk/barn-3-8/psykologi-og-udvikling/4254-laer-dit-barn-at-vaere-god-mod-andre

Los pequeños de dieciocho meses demuestran que siempre estarán dispuestos a ayudar a un adulto que está teniendo dificultades con una tarea.

http://www.eva.mpg.de/fileadmin/content_files/psychology/videos/child

Si un adulto está intentando encontrar algo, el pequeño intentará ayudarlo; o si ve que a un adulto se le cae algo por accidente lo recogerá. Por otro lado, si el mismo adulto arroja algo al suelo con agresividad, el niño no lo levantará. F. Warneken y M. Tomassello, «La ayuda altruista en niños y chimpancés jóvenes», en *Science*, vol. 311, núm. 5765 (2006), págs. 1301-1303; Nathalia Gjersoe, «La vida moral de los bebés», en *Guardian*, 12 de octubre de 2013. <http://www.theguardian.com/science/2013/oct/12/babies-moral-life>

Los niños aprenden primero y principalmente de sus padres; la empatía y la compasión se la transmiten los padres a los hijos. www.family-lab.com/about/jesper-juul-articles/item/empati-3

Los niños pequeños aprenden a través de la imitación de lo que sucede en su entorno y, a través del diálogo, relacionan las palabras con los objetos y las ideas. En compañía de otros chicos, los niños aprenden la habilidad de leer a los otros y de comunicarse. Esto sucede con frecuencia a través de la imitación, el lenguaje corporal, las expresiones faciales y los incidentes divertidos. <http://dcum.dk/boernemiljoe/sprog>

El tipo de familia que tenga el niño puede afectar a su habilidad para sentir empatía. Jesper Juul es un orador internacionalmente reconocido, escritor, terapeuta familiar y educador con compromisos en más de quince países alrededor del mundo. Sus hallazgos han sido confirmados tanto por la neurociencia como por la psicología relacional, y constituyen la base de un nuevo paradigma y perspectiva en el estudio y en los principios para tratar con las familias y estudiar la interacción entre los niños, los jóvenes y los adultos. Jesper Juul, *Din kompetente familie*. Copenhague: Forlaget Aprostof, 2008.

Trastornos en niños ilustrados por la interacción dinámica entre factores neuropsicológicos y de desarrollo psicológico. Susan Hart e Ida Møller, «*Udviklingsforstyrrelser hos Børn Belyst Udfra det Dynamiske Samspil Mellem Neuropsykologiske og Udviklingspsykologiske Faktorer*», 2001. www.neuroaffect.dk/Artikler_pdf/kas2.pdf

Los hijos de familias sobreprotectoras son más propensos al narcisismo, la ansiedad y la depresión cuando crecen. Rachel Sullivan, «Los hiperpadres crían a niños ansiosos», en ABC Science, 20 de agosto de 2012. <http://www.abc.net.au/science/articles/2012/08/20/3570084.htm>

El cortisol afecta el cerebro de los niños. Sue Gerhardt, *Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain*. Nueva York: Routledge, 2004, pág. 264.

Las habilidades sociales y emocionales pueden aprenderse de la misma manera que otras habilidades. Para desarrollarse necesitan materializarse y verbalizarse, apoyarse y reconocerse. Una de las habilidades más importantes que el niño aprende en su infancia es a relacionarse con otros. «Paso a paso» es un programa completo destinado a prevenir el *bullying* y la violencia, a promover la empatía y a desarrollar las habilidades sociales del niño. Un niño con habilidades sociales puede ser bueno en otro tipo de habilidades. «Paso a paso» es un programa educativo, sistemático, estructurado de manera lógica y práctica para desarrollar la empatía, impulsar el autocontrol y la resolución de problemas.

«Paso a paso». (Segundo paso) fue desarrollado por CESEL. http://spf-nyheder.dk/download/om_cesel.pdf

Kit-Cat: www.cat-kit.com/?lan=en&area=catbox&page=catbox

The Mary Foundation: <http://www.maryfonden.dk/en>

Annie Murphy Paul, «El efecto del protegido», en Time, 30 de noviembre de 2011. <http://ideas.time.com/2011/11/30/the-protege-effect/>

Los estudios demuestran que hay un incremento en la curva de aprendizaje al ayudar a otros.

Sabemos que la empatía es uno de los factores más importantes al desarrollar a líderes exitosos, empresarios, directores y negocios. Ashoka, «Por qué la empatía es la fuerza que impulsa los negocios», en *Forbes*, 30 de mayo de 2013. <http://www.forbes.com/sites/ashoka/2013/05/30/why-empathy-is-the-force-that-moves-business-forward/>

Los adolescentes empáticos han demostrado ser más exitosos porque se sienten mucho más impulsados por sus valores que la mayoría de sus coetáneos narcisistas. Ugo Uche, «¿Los adolescentes empáticos tienen más posibilidades de ser decididamente exitosos?», en *Psychology Today*, 3 de mayo de 2010. <http://www.psychologytoday.com/blog/promoting-empathy-your-teen/201005/are-empathetic-teenagers-more-likely-be-intentionally-succes>

Knud Ejler Løgstrup: www.kristeligt-dagblad.dk/debat/fasthold-den-etiske-fodring-fortællinger-udvikler-børns-empati; www.kristeligt-dagblad.dk/liv-sjæl/i-begyndelsen-er-tilliden

La escena en la que Lisa juega en el mar fue inspirada por Jesper Juul, un reconocido terapeuta familiar danés, para ilustrar la empatía, los límites y el saber qué hacer. www.jesperjuul.com

Los estudios demuestran que tus hijos incrementan constantemente sus niveles de empatía.

R. Mar, J. Tackett y C. Moore, «Exposición a los medios y la teoría del desarrollo mental en niños de preescolar», en *Cognitive Development*, vol. 25, núm. 1 (2010), págs. 69-78.

Está comprobado que tener relaciones fracturadas puede causar daños físicos y psicológicos. Lynn E. O'Connor, «Perdonar: cuándo y por qué perdonamos», *Our Empathic Nature (blog)*, *Psychology Today*, 21 de mayo de 2012, <http://www.psychologytoday.com/blog/our-empathic-nature/201205/forgiveness-when-and-why-do-we-forgive>

La empatía y el perdón activan la misma región del cerebro. Y. Zheng, I. D. Wilkinson, S. A. Spence, J. F. Deakin, N. Tarriner, P. D. Griffiths y P. W. Woodruff, «Investigando la anatomía funcional de la empatía y el perdón», en *Neuroreport*, vol. 12, núm. 11 (2001), págs. 2433-2438.

Las relaciones significativas con amigos y familiares son los factores más importantes para conseguir la verdadera felicidad, por encima del dinero. Tal Ben-Shahar, «Cinco pasos para ser más felices hoy», vídeo Big Think, 1:46, 2011. <http://bigthink.com/users/talbenshahar>

Capítulo 6: A es para Aprender a no poner ultimátums

Algunos estudios sugieren que hasta el 90% de los estadounidenses sigue usando los azotes como forma de disciplina. Karen Schrock, «¿Los padres deben darles azotes a sus hijos?», en *Scientific American*, 1 de enero de

2010. <http://www.scientificamerican.com/article/to-spank-or-not-to-spank/>

Los castigos corporales, es decir, pegar a los niños con una regla o bastón por mostrar un mal comportamiento, siguen estando permitidos en las escuelas estadounidenses. Aunque han sido abolidos en treinta y un estados, siguen siendo legales en las escuelas privadas de los cincuenta estados. Wikipedia, s. v. «Castigos corporales en las escuelas», modificado por última vez el 13 de febrero de 2016. http://en.wikipedia.org/wiki/School_corporal_punishment

El estudio, que valoró a cinco grupos étnicos diferentes (asiáticos, hispanicos, afroamericanos, blancos no latinos e indoamericanos) y abarcó doscientos cuarenta grupos en seis ciudades de Estados Unidos, encontró que en un momento o en otro, todos los grupos étnicos usaban castigos corporales. K. M. Lubell, T. C. Lofton y H. H. Singer, *Promoting Healthy Parenting Practices Across Cultural Groups: A CDC Research Brief*. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control, 2008.

Lo que resultó más impactante fueron las diferencias entre las culturas sobre la frecuencia y el lugar donde daban azotes. Lubell, Lofton y Singer, *Promoting Healthy Parenting Practices*.

Existen cuatro estilos de educación comúnmente identificados en estudios. «Estilos de educación», [Education.com.www.education.com/reference/article/parenting-styles-2/](http://www.education.com/reference/article/parenting-styles-2/)

D. Baumrind, «Patrones actuales de autoridad parental», *Developmental Psychology Monographs*, vol. 4, núm. 1, pt. 2 (1971), págs. 1-103. Diane Baumrind ha estudiado distintas maneras en las que los padres educan a sus hijos.

Ser un padre autoritario y controlador puede causar rebeldía en los hijos. «¿Cuál es el problema con la educación estricta?», en Aha! Parenting. <http://www.ahaparenting.com/parenting-tools/positive-discipline/strict-parenting>

Un análisis reciente que abarca dos décadas de investigación sobre los efectos del castigo corporal a largo plazo en los niños concluyó que dar azotes no solo no funciona, sino que además puede arruinar el desarrollo futuro de los niños. Harriet L. MacMillan, Michael H. Boyle, Maria Y. Y. Wong, Eric K. Duku, Jan E. Fleming y Christine A. Walsh, «Dar cachetes y azotar en la niñez y su relación con trastornos psiquiátricos de por vida en una muestra de la población general», en *Canadian Medical Association Journal*, vol. 161, núm. 7 (1999).

Existe evidencia en neuroimágenes que demuestra que el castigo físico puede alterar las partes del cerebro involucradas en el desempeño de pruebas del CI. A. Tomoda, H. Suzuki, K. Rabi, Y. S. Sheu, A. Polcari y M. H. Teicher, «Volumen reducido de materia gris cortical prefrontal en los adultos jóvenes expuestos al castigo corporal severo», en *Neuro-Image*, vol. 47, supl. 2 (2009), T66-T71.

El castigo corporal y el abuso de sustancias. Hay datos que indican que dar azotes puede afectar las áreas del cerebro necesarias para la regulación de emociones y el estrés. T. O. Afifi, N. P. Mota, P. Dasiewicz, H. L. MacMillan y J. Sareen, «Castigos físicos y trastornos mentales: resultados de una muestra nacional representativa», en *Pediatrics*, vol. 130, núm. 2 (2012), págs. 184-192.

Caso de estudio: en el estudio de George Holden una madre golpeó a su hijo pequeño después de que este le pegara diciendo: «Esto es para que recuerdes que a tu madre no se le pega». «La ironía es sorprendente», dice Holden. Bonnie Rochman, «El primer estudio en tiempo real de padres dándole azotes a sus hijos», en *Time*, 28 de junio de 2011. <http://healthland.time.com/2011/06/28/would-you-record-yourself-spanking-your-kids/>; «El primer estudio en tiempo real de padres dándole azotes a sus hijos», vídeo de YouTube, 23:05, subido por «Stefan Molyneux», 22 de abril de 2014. https://www.youtube.com/watch?v=N3iw0py_PL8

Los castigos corporales fueron prohibidos gradualmente por la ley en Dinamarca durante el siglo XX. El castigo a los sirvientes fue prohibido en 1921 y el castigo corporal en las escuelas fue abolido en Copenhague en 1951. El «bastón redondo» puso fin a cualquier tipo de castigo corporal en las escuelas danesas en 1967. El derecho de los padres de castigar físicamente a sus hijos quedó intacto. Tras la abolición del castigo corporal, la violencia contra los niños se volvió sancionable bajo el código penal como una extensión de la violencia contra los demás.

En Dinamarca el castigo corporal se abolió en distintas etapas, la más reciente fue con la enmienda de 1997, que claramente prohibía los golpes a los niños. <https://da.wikipedia.org/wiki/Revselsesret>

Ahora, más de treinta y dos países, la mayoría de Europa, junto a Costa Rica, Israel, Túnez y Kenia, tienen reglas similares. Wikipedia, s. v. «castigos corporales en el hogar», modificado por última vez el 11 de febrero de 2016. http://en.wikipedia.org/wiki/Corporal_punishment_in_the_home

Algunos estudios demuestran que los hijos de padres autoritarios son más capaces de convertirse en personas autosuficientes, socialmente

aceptadas, exitosas en el ámbito académico y con un buen comportamiento. Es menos factible que caigan en la depresión o en la ansiedad y difícilmente se relacionarán con comportamientos antisociales, como la delincuencia o la drogadicción. A. Fletcher, L. Steinberg y E. Sellers, «El bienestar de los adolescentes como función de una aparente inconsistencia parental», en *Journal of Marriage and the Family*, vol. 61, núm. 3 (1999), págs. 599-610; E. E. Wener y R. S. Smith, *Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth*. Nueva York: McGraw-Hill, 1982.

Ciertas investigaciones sugieren que, si uno de los dos padres es autoritario, puede lograrse una diferencia. Fletcher, Steinberg y Sellers, «El bienestar de los adolescentes».

También están más conectados con sus padres y menos influidos por sus amigos. D. E. Bednar y T. D. Fisher, «La influencia de los amigos en la toma de decisiones de los adolescentes como función en el estilo de crianza percibida», en *Adolescence*, vol. 38, núm. 152 (2003), págs. 607-621.

Involucrar a todos los estudiantes para hacer que el grupo actúe como una comunidad socialmente responsable es un proceso que comienza en la guardería y persiste cuando los alumnos finalizan su educación. Este trabajo contribuye a la prevención del desorden y también es importante para lograr un ambiente escolar libre de *bullying*.

La escuela debe ser consciente de que el recreo es un periodo en el que los niños aprenden a través del juego y a aprender a jugar. Es por esto que deben valorar la importancia del juego limpio.

Una investigación relacionada con las elecciones de normas para evitar tensiones en las escuelas: Danmarks Lærerforening, julio de 2009. www.dlf.org/media/97473/UrolSkolen2.pdf

Cojín con forma de pelota: www.protac.dk/ball_cushion.aspx?ID=120

Fotografías de las sábanas de equilibrio y del globo-almohada: www.podconsult.dk/inklusiononline/flyers/sidderedskaber%202.pdf

Muñecos y objetos para abrazar: www.familierum.dk/forside/category/dimse

Dar vueltas al patio de la escuela

Hoy en día sabemos que la actividad física es esencial para el desarrollo de la salud de los niños; fomenta habilidades motrices, cognitivas y sociales, así como la identidad personal. Ya que es casi una experiencia universal

que los profesores de muchos niños experimenten un alto interés en enseñar a partir del movimiento, existe una buena razón para implementar el movimiento en la educación diaria. Además, el Departamento de Salud, la Administración de Salud Pública de Copenhague para Niños y Jóvenes y el Centro para Niños y Jóvenes iniciaron un proyecto en conjunto para desarrollar instrucciones concretas y así brindar ideas de cómo los profesores de materias como danés, matemáticas, inglés, alemán e historia pueden involucrar el movimiento y la actividad física como complementos del aprendizaje académico. Este material se llama «Ejercicio en clase: un proyecto de aprendizaje para todos». http://playtool.dk/UserFiles/file/move_school.pdf

Diferenciación

Es una tarea clave para que los profesores organicen actividades que permitan que los participantes afronten retos lingüísticos en los que reciban indicaciones apropiadas respecto a su propio idioma y requerimientos cognitivos. <http://uvm.dk/Uddannelser/Uddannelser-til-voksne/Overblik-over-voksenuddannelser/Dansk-for-voksne-udlaendinge/Arbejdsmarkedsrettet-danskundervisning/God-praksis-paa-kurser-i-arbejdsmarkedsdansk/Underviser-Undervisningsdifferentiering>

Muchos profesores consideran que representa un gran reto organizar un método educativo que desafíe y motive a todos los estudiantes. Sin embargo, los buenos métodos de enseñanza pueden ser implementados con cualquier tipo de grupo de estudiantes. www.inklusionsudvikling.dk/Vores-fire-fokusomraader/Inkluderende-laeringsfaellesskab/Laeringsmiljoeer/Undervisningsdifferentiering-saa-alle-elever-udfordres-og-motiveres

Etapas del desarrollo infantil

Jean Piaget (1896-1980) fue un psicólogo suizo reconocido por sus estudios acerca de los procesos de pensamiento en los niños. Sus hallazgos han tenido una gran influencia en los sistemas contemporáneos de educación. Piaget consideraba que la percepción de los niños es inestable, distorsionada y llena de ilusiones, mientras que el proceso de aprendizaje o el crecimiento son aproximaciones graduales a un mundo mucho más ordenado y sistemático que ayuda al niño a adaptarse a su entorno. Esta teoría divide el desarrollo en las siguientes etapas: etapa

sensomotriz (0-2 años), etapa preoperacional (2-6 años), etapa operacional concreta (6-12 años) y etapa operacional formal (12 años en adelante). www.leksikon.org/art.php?n=2026

Erik Erikson fue un psicoanalista alemán y estadounidense, así como un psicólogo del desarrollo, que creía que la personalidad se define mucho más por la relación del niño con sus padres que por sus instintos sexuales, y se desarrolla a partir de una serie de etapas psicosociales que tienen un continuo progreso desde la infancia hasta la tercera edad.

Robert B. Ewen, *An Introduction to Theories of Personality*, 6a ed. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, 2003.

Más recursos y mucha más inspiración

Acciones: una perspectiva consciente sobre la explicación de la vida por Thorkild Olsen, Villa venire, A/S, agosto de 2009. <http://villavenire.dk/wp-content/uploads/2014/09/narrativ-metode-af-thorkild-olsen1.pdf>

Capítulo 7: Res para Reforzar la unión y el hygge

Algunos estudios indican que uno de los indicadores más importantes de bienestar y felicidad es el tiempo de calidad con los amigos y la familia. Eric Barker, «Seis secretos que puedes aprender de las personas más felices del planeta», en *Time*, 7 de marzo de 2014. <http://time.com/14296/6-secrets-you-can-learn-from-the-happiest-people-on-earth>; Ben Shalar, «Cinco pasos».

Jeppe Trolle Linnet, del Departamento de Mercadotecnia y Administración de la Universidad del Sur de Dinamarca, es uno de los pocos especialistas en *hygge* en el mundo. «El *hygge* no solo trata de divertirse. El *hygge* es aquello con lo que nos identificamos, es lo que significa la llegada de la Navidad. El *hygge* con otras personas permite que olvidemos lo que nos distrae de estar presentes en el momento», indica. <http://www.rustonline.dk/2013/12/12/hygge-i-et-seriost-lys/>

Geert Hofstede, un reconocido psicólogo de la cultura, indicó en un famoso estudio las diferencias culturales que hacen que Estados Unidos tenga los niveles más altos de individualismo en el planeta. Geert Hofstede, *Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions, and Organizations Across Nations*, 2a ed., Thousand Oaks: Sage Publications, 2001; Geert Hofstede, *Cultures and Organizations: Software of the Mind*. Nueva York: McGraw-Hill, 1997.

Sushan R. Sharma: «Cuando el “yo” es reemplazado por el “nosotros”, incluso la enfermedad se convierte en salud». SearchQuotes, s. v. «Citas y dichos de Sushan R. Sharma». http://www.searchquotes.com/quotes/author/Sushan_R_Sharma/5/

Una fábula que ilustra cómo puede sustituirse el yo por nosotros y sus efectos. Wikipedia, «Alegoría de las cucharas largas», modificado por última vez el 25 de septiembre de 2015. https://en.wikipedia.org/wiki/Allegory_of_the_long_spoons

El trabajo en equipo en Dinamarca. «Foreningsliv». TNS Gallup está detrás de DUF [Dansk Ungdoms Fællesråd (Consejo Danés para la Juventud)], 2014. www.duf.dk

Cantar y el *hygge*. Hayley Dixon, «El canto grupal “impulsa la salud mental”», en *Telegraph*, 4 de diciembre de 2013. <http://www.telegraph.co.uk/health/healthnews/10496056/Choir-singing-boosts-our-mental-health.html>

Investigadores de la Universidad Brigham Young y de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill obtuvieron información de ciento cuarenta y ocho estudios que demostraron la influencia de las relaciones sociales y su impacto en la salud. J. Holt-Lunstad, T. B. Smith y J. B. Layton, «Relaciones sociales y la tasa de mortalidad: una investigación metaanalítica», en *PLoS Medicine*, vol. 7, núm. 7 (2010): e1000316. doi: 10.1371/journal.pmed.1000316

En otro famoso experimento sobre salud y lazos sociales, Sheldon Cohen, de la Universidad Carnegie Mellon, y sus colegas expusieron a cientos de voluntarios saludables al virus común de la gripe. S. Cohen, W. J. Doyle, R. B. Turner, C. M. Alper y D. P. Skoner, «Sociabilidad y susceptibilidad en la gripe común», en *Psychological Science*, vol. 14, núm. 5 (2003), págs. 389-395.

Un grupo de investigadores en Chicago estudió el efecto y lo confirmó: el apoyo social ayuda a lidiar con el estrés. S. D. Pressman, S. Cohen, G. E. Miller, A. Barkin, B. S. Rabin y J. J. Treanor, «Soledad, tamaño del círculo social y respuesta inmune a la vacuna de la gripe en la Universidad Freshmen», en *Health Psychology*, vol. 24, núm. 3 (2005), págs. 297-306.

Las investigaciones demuestran que la gente que intenta ser fuerte en una tragedia suele sufrir más durante un periodo más largo que aquellos que comparten sus emociones y muestran su vulnerabilidad con otros.

Ben-Shahar, «Cinco pasos».

Además, las investigaciones comprueban que la reacción de las madres primerizas durante este difícil periodo es reducir el apoyo social en

lugar de incrementarlo. S. Joseph, T. Dalgleish, S. Thrasher y W. Yule, «Apoyo en tiempo de crisis y reacciones emocionales después de un trauma», en *Crisis Intervention & Time Limited Treatment*, vol. 1, núm. 3 (1995), págs. 203-208.

Se ha comprobado que el apoyo de amigos, familiares y grupos de padres ayuda a las madres primerizas a lidiar mejor con el estrés, y además les permite percibir a sus hijos desde una perspectiva mucho más positiva. P. A. Andersen y S. L. Telleen, «La relación entre el apoyo social y los comportamientos y actitudes de la madre: Una revisión metaanalítica», en *American Journal of Community Psychology*, vol. 20, núm. 6 (1992), págs. 753-774.

Más recursos y mucha más inspiración

La película *Number Our Days* ilustra la importancia de nuestros amigos y seres queridos.

<https://www.youtube.com/watch?v=3aZYIIZc2MU>. Acerca de Barbara Myerhoff:

http://www.indiana.edu/~wanthro/theory_pages/Myerhoff.htm

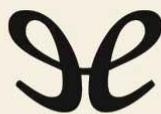
Los daneses quieren ayudar. De acuerdo con el Índice de la Fundación de Ayuda Caritativa sobre la Ayuda Mundial, un inventario muy completo sobre la caridad mundial, Dinamarca estaba en el séptimo lugar en 2012, determinado por la proporción de la población que donaba a la beneficencia. Aproximadamente el 70% de los daneses donan dinero a la caridad año tras año. www.information.dk/455623

Desde que se publicó la decimoctava edición del Højskolesangbogens (cancionero escolar) en 2006 se han vendido 38,750 ejemplares en Dinamarca. Cantar es más importante que nunca, y refleja las tradiciones danesas de los cánticos corales, además de tener muchos efectos positivos. www.kristeligt-dagblad.dk/danmark/2014-06-21/den-danske-sangskat-er-årtiets-bogsucces

Cómo criar niños felices



El método danés
para desarrollar la autoestima
y el talento de nuestros hijos



Jessica Joelle Alexander e Iben Dissin

Lectulandia