

# LA IMPORTANCIA DEL AFECTO Y EL CUIDADO EN EL APRENDIZAJE EMOCIONAL DE LAS NIÑAS Y NIÑOS

Pilar Díaz Ballesteros

Plataforma *FLORES EN EL DESIERTO*. Sobre maltrato infantil, apego y resiliencia.

## EL CONOCIMIENTO EMOCIONAL Y SOCIAL

Las investigaciones en ciencias sociales de los últimos años <sup>1</sup> coinciden en afirmar que recibir buen trato durante la infancia es garantía de buena salud física y psíquica a lo largo de la vida. En cierto sentido, esto no es una novedad. Algunos antropólogos y biólogos ya habían demostrado que la capacidad de tratar bien a los niños y niñas es inherente al género humano y está en la base de nuestra evolución como especie.

Lo que nos hizo realmente humanos y nos permitió sobrevivir y evolucionar fue, sobre todo, el afecto y los cuidados que daban las madres a las crías, tan vulnerables que sin ellas no habrían podido sobrevivir. No olvidemos que las crías humanas nacen en un estado absoluto de indefensión, sin haber completado su desarrollo, y por tanto dependen durante mucho tiempo del cuidado y la atención que les den otras personas, tanto para alimentarse como para moverse, no pasar frío o defenderse de cualquier peligro.

Pero no es solo eso, los niños reciben mucho más de sus padres. Las investigaciones de las últimas décadas afirman que el conocimiento emocional y social se aprende al comienzo de la vida, especialmente en la relación con la madre o la persona que la sustituya, y se va ampliando después, poco a poco, con la ayuda del padre, los hermanos y otras personas que están cerca.

Es el entorno del niño o niña el que lo va construyendo como ser humano, el que le hace entender quién es y le permite aprender a crear lazos emocionales con los demás.

---

<sup>1</sup> Nos referimos especialmente a las obras de Daniel N. Stern, Shelley E. Taylor y Jorge Barudy y Maryorie Dantagnan, que a su vez recogen numerosos estudios y artículos en torno al desarrollo emocional y social de primates y humanos.

Ese aprendizaje se hace a través de la atención, el contacto, la empatía y el afecto. De esa manera se va formando el repertorio biológico y emocional que les permitirá tener recursos en el futuro para cuidarse a sí mismos, relacionarse con los demás de manera positiva y afrontar los conflictos que tengan a lo largo de la vida.

Algunos de estos estudios han tomado como base las investigaciones con primates. Jane Goodall, por ejemplo, observó un patrón similar en los chimpancés que estudió en la reserva de *Gombre Stream* (1999): las madres que eran juguetonas, afectuosas y tolerantes criaban hijos que de adultos tenían temperamentos relajados y buenas relaciones con los miembros de la comunidad. En cambio, las madres que eran más duras, menos cariñosas y juguetonas criaban hijos que de adultos tendían a ser tensos y de mal carácter.

## **LA FALTA DE AFECTO Y EL MALTRATO EMOCIONAL**

La influencia, el moldeado de los padres, se hace a través de gestos, caricias, cercanía, miradas y palabras que los niños interiorizan mientras van creciendo. Estas acciones constituyen su columna vertebral, su esqueleto, es lo que les da consistencia y les permite mantenerse en pie. Es también lo que alimenta su cerebro y todo su sistema nervioso. Sin este alimento los niños mueren. Con el alimento escaso o ingerido de manera aleatoria e insuficiente desarrollan algún tipo de raquitismo: la falta de amor produce angustia, inestabilidad emocional, falta de seguridad, problemas de relación y un sinnúmero de complicaciones más.

Si el bebé siente que la madre lo mira, lo acaricia, le habla, juega con él irá creciendo y adquiriendo el conocimiento emocional y social. La influencia de la madre y el desarrollo están íntimamente ligados: gracias a esta influencia el bebé se va desarrollando y a su vez ese desarrollo permite que se vincule más con la madre, el padre y el entorno.

Una influencia negativa entorpece o anula el desarrollo, es decir, crea un esqueleto frágil, contracturado, lleno de fisuras. Una parte de ese niño o niña permanecerá siempre herida y con tendencia a romperse.

Algunos padres detestan a sus hijos o sencillamente detestan ser padres. Otros quieren a sus hijos pero tienen comportamientos dañinos de manera frecuente. Se puede tratar mal sin querer hacerlo. Se puede saber que no se está tratando bien al hijo, querer remediarlo y no ser capaz de encontrar la manera porque realmente no se sabe cómo hacerlo.

Aprender a ser buena madre o buen padre es fundamental. No siempre es un conocimiento que se tenga de manera natural y no solo depende del amor, especialmente en una sociedad tan compleja como la nuestra en la que los padres se ven zarandeados por multitud de exigencias y presiones. Lo que ocurre es que la repercusión y el efecto negativo en el desarrollo emocional de los niños es similar con independencia de la situación personal de los padres.

La falta de afecto es muy difícil de detectar porque no es fácil percibir algo que aparentemente no ocurre. Algo que, además, no suele producirse de golpe y que, normalmente, va precedido y acompañado también de ciertos elementos que son positivos.

Una madre alimenta a su hijo y se preocupa por él pero no es capaz de consolarlo cuando se cae al suelo y llora con desesperación. ¿Cómo llega ese niño a sentir el dolor interior? ¿Cuánto tiempo le lleva? ¿Cómo influye en él ese comportamiento repetitivo cada vez que necesita que su madre lo calme?

Una muerte, un accidente, una paliza ocurren un día a una hora y permiten que la víctima sepa que tal cosa ocurrió. El maltrato emocional necesita tiempo y se nutre de lo que no ha ocurrido, de cariño que no se ha dado, de consuelo que no se ha ofrecido, de calor que se ha negado. Por eso las propias víctimas tardan también tiempo en sentir realmente el desgarramiento y mucho más en ser conscientes de haber sido maltratadas.

Si a la frialdad afectiva le acompañan la agresividad verbal y el trato amenazante e insidioso será más fácil reconocer el problema.

Aunque en muchas estadísticas no se refleje así, de todos los tipos de maltrato, el psicológico es el más frecuente. A veces puede ir acompañado del físico pero en muchas otras ocasiones no. En la mayoría de los casos la integridad física de

los niños no corre grave peligro pero sí su desarrollo psicológico y sus perspectivas vitales de cara al futuro. Algunos padres no han puesto nunca la mano encima a sus hijos pero pueden hacerles mucho daño si utilizan con frecuencia la ironía para descalificarlos, si ignoran sus opiniones, se burlan de ellos o critican continuamente su comportamiento.

Una mala respuesta aislada no es relevante, no se graba en la conciencia. Sin embargo, el reproche habitual, la burla y el insulto son muy dañinos porque los interiorizan y llegan a creer que son tontos, torpes, malos o molestos. Esto tendrá una gran repercusión en su autoestima con el paso del tiempo. Creerán que todo el mundo va a reaccionar como sus padres, que se van a reír de ellos o los van a insultar si se equivocan. Es posible que aprendan también a relacionarse así con los demás y repitan el mismo comportamiento.

Hasta tal punto los niños dependen del universo que les crea el adulto, que les resulta muy difícil saber que los están maltratando. El dolor que sienten está unido al amor y son incapaces de comprender que sus padres no saben, no pueden o no quieren tratarlos bien. Lo que piensan es que de alguna manera ellos se lo merecen.

En resumen, podemos afirmar que tanto la falta de afecto, de estímulo, de buen trato como el auténtico maltrato infantil son tan destructivos porque se producen en el momento en que el niño o la niña está empezando a vivir y se le impide desarrollar dos aspectos que lo constituyen como ser humano: la conciencia de sí mismo y la capacidad para establecer relaciones con los demás.

## **INCORPORAR LAS PALABRAS DEL MALTRATADOR**

Como hemos dicho ya, el cariño y el cuidado se transmiten a través de gestos, caricias, abrazos y palabras. A medida que un niño o niña va creciendo recuerda el gesto del padre o de la madre, la mirada de aprobación, la seguridad de sentirse protegido. Y recuerda también las palabras de ánimo, de afecto, de valor que ha ido escuchando a lo largo de su vida. Es lo que ha recibido: su imagen es la imagen que los padres le han transmitido.

Los niños y niñas que han sufrido maltrato no tienen esos recuerdos positivos, al

contrario, han interiorizado las voces de sus maltratadores y creen o temen que sean ciertas. Quizá hayan tenido gestos de afecto en ciertas ocasiones y seguramente se aferran a ellos para poder sobrevivir. Pero las palabras son muy importantes porque generan significados que se quedan dentro y poco a poco se convierten en verdaderos, de manera que ya no se recuerda ni se oye la palabra pero sí se siente el significado que la acompañaba. Si después tienen que enfrentarse, por ejemplo, a un problema en el colegio sabrán que por más que lo intenten, incluso aunque sepan resolverlo, sentirán dentro de sí que han fallado, que los demás no los quieren, que les demuestran que no son dignos, que ha sido una pequeña victoria pero que durará poco.

Es muy diferente crecer escuchando expresiones de apoyo y refuerzo del tipo “inténtalo, no pasa nada si te equivocas”, “¡qué bien lo has hecho”, “seguro que tú puedes”, “eres inteligente”, etc., que crecer enfrentándose continuamente a censuras y reproches como “no vas a ser capaz”, “vas a hacer el ridículo”, “¿tú qué vas a saber”, “no sirves para nada”, “eres un inútil”, “otra vez te has equivocado”.

Si estas expresiones que dicen otros se escuchan con frecuencia, acaban interiorizándose y pasan a formar parte de la intimidad de los niños, de lo que creen que son, por eso después reaparecen en relaciones nuevas o cuando tienen que tomar una decisión importante.

Todos los días nos vemos obligados a tomar algún tipo de decisión. Todos los días nos relacionamos con gente. ¿Cómo influyen en nuestra vida esas palabras? Si son positivas nos ayudan a crecer, a enfrentarnos con optimismo a cualquier contratiempo. Si son negativas, por el contrario, nos impiden hacer lo que realmente queremos, nos llenan de miedo y pesimismo porque van dirigidas directamente a minar la autoestima, la conciencia de la valía personal y del respeto que cada uno merece.

Por eso no es exagerado decir que los niños y niñas maltratados acaban interiorizando a un “pequeño maltratador” que convive con ellos, que los sigue asustando, que los infravalora y les impide crecer incluso cuando se han alejado de su maltratador real.

De la misma manera, cuando son adolescentes o adultos mantienen también en

su interior a un niño herido que reacciona, siente y se comporta como un niño que sufre. Es muy importante ser consciente de este hecho para aprender a calmarlo, para cuidarlo y permitir que aflore el otro niño, el que no pudo crecer. Ese otro que aprenderá a jugar y reír, a ser espontáneo, imaginativo y a tomarse la vida de otra manera porque no oír las frases que lo intimidan y dejará de estar sacudido por emociones brutales que lo paralizan y confunden.

## **VOCES INTERIORIZADAS**

El trabajo es un ámbito en el que muchas personas aprenden, por obligación, a comportarse de manera más natural y “expansiva” que en su propia casa. Algunos jóvenes empiezan a regular su comportamiento cuando se ven obligados a cumplir ciertas normas que no solo se refieren a horarios y responsabilidades sino también a relaciones con compañeros o clientes. El beneficio a medio plazo es enorme porque se van adquiriendo habilidades sociales que no se tenían hasta ese momento y, como consecuencia, se tienen experiencias positivas que elevan la autoestima.

Es relativamente sencillo adquirir este nuevo conocimiento, que en poco tiempo ofrecerá una gran satisfacción y aportará seguridad y confianza. Lo que ocurre es que las relaciones estrictamente laborales se suelen mantener en unos límites muy marcados que las hacen repetitivas y hasta cierto punto “superficiales”. Eso facilita su aprendizaje pero también es un riesgo si alguien quiere aventurarse un poco más allá.

Si una relación laboral sale del ámbito del trabajo y se convierte en una relación de amistad, por ejemplo, pueden surgir temores e incertidumbres y se perderá naturalidad por no saber comportarse fuera de las situaciones habituales en las que esa relación se había establecido. Cuanto más íntimo sea el trato, más difícil será saber qué hacer, a no ser que se haya conseguido ya cierta seguridad y confianza tanto en uno mismo como en los otros.

Otro motivo de conflicto puede ser un ascenso o una responsabilidad excesiva. Los niños maltratados pueden tener buenos resultados escolares, incluso pueden ser estudiantes brillantes. Los adultos que fueron maltratados también pueden ser profesionales excelentes en los que confían sus superiores y que puedan llegar a

tener puestos de responsabilidad. Pero ambos tienen una parte interna herida, aquella que tiene que ver con las relaciones interpersonales, con la imagen que tienen de sí mismos y de los otros. Si el ascenso no supone un cambio importante en el entorno y las condiciones habituales de trabajo, es posible que no haya ningún problema. Pero si obliga a trabajar con equipos más amplios de personas o a tener mayor exposición pública, pueden aparecer conflictos importantes. Dependerá del poder que tenga en ese momento la voz interiorizada del maltratador, esa voz que menosprecia, agrede y boicotea cualquier intento de escaparse a su control.

Lo que se siente en ese momento es que no se es profesional, ni competente ni autónomo, solo lo parece. Cuanto más se consiga “parecer” todo eso, más agresiva será la voz que destruye. Se puede llegar incluso a límites que resulten casi insoportables en ese enfrentamiento interno.

Solo la conciencia clara de lo que ocurre y el amor que se vaya ganando por uno mismo, junto a la “práctica” de situaciones de éxito, lograrán vencer a esa voz monstruosa que está instalada en lo más íntimo de estas personas.

### **DESCONECTARSE DE LOS PROPIOS SENTIMIENTOS.**

El grado máximo de invasión en el terreno emocional de estos niños y niñas se produce cuando pierden la capacidad para conectarse con sus propios sentimientos y anteponen los de sus agresores sin ni siquiera darse cuenta. Ocurre así porque han aprendido a complacerlos incluso por encima de sus propios intereses.

Al llevar mucho tiempo sometidos a una situación tan desigual, han interiorizado los sentimientos y necesidades de sus padres y actúan más en función de estos que de los suyos propios. Incorporan también la voz materna o paterna que les indica cómo deben comportarse para ser aceptados, para merecer su amor: “No hagas sufrir a mamá”, “con todo lo que yo he hecho por ti”, “deberías estar agradecida”, “eres una orgullosa”, “¿cómo eres tan malo?”, “no sabes comportarte”, “¿por qué me obligas a enfadarme?”.

Esas frases han servido a lo largo de los años para justificar el comportamiento

de los padres pero han acabado calando en los hijos, por eso vuelven a oírlos en momentos de crisis y reaccionan como si fueran ciertas.

Es lo que se llama “identificación con el agresor”, que es una identificación con el otro, de manera que el niño o niña actúa y se siente de acuerdo con lo que el adulto necesita, no de acuerdo consigo mismo, porque le resulta muy difícil conectarse con sus propias necesidades, sobre todo si entran en conflicto con las necesidades de sus maltratadores.

En ciertas ocasiones, tanto en la infancia como en la adolescencia o incluso en etapas posteriores, las personas maltratadas pueden enfrentarse a sus agresores por alguna cuestión puntual que les haya afectado o haya provocado que saliera la rabia para defender su dignidad. En un primer momento se sienten fuertes para enfrentarse y lo hacen, a veces de forma asertiva y otras con más agresividad. Sin embargo, es frecuente que en un momento posterior, no demasiado lejano en el tiempo, empiecen a sentir que se han pasado, que han hecho daño al otro, que han sido desconsideradas porque no se han puesto en su lugar, que incluso han sido desagradables, inoportunas y puede que hasta malvadas. En este punto la confusión es enorme porque incluso sabiendo, con la razón, que no han hecho más que defender lo que les correspondía, se sienten inundadas de vergüenza y culpa por no haber antepuesto los sentimientos de sus agresores. En realidad en ese momento no se les ve como agresores, han cambiado las tornas y es la víctima la que piensa que ha agredido, por más que un observador imparcial entendiera lo contrario.

Coloquialmente se confunde esta situación con una especie de “masoquismo” pero no tiene nada que ver con eso. Las víctimas no quieren seguir sufriendo, nada más lejos de su intención, pero han interiorizado que molestan y hacen daño a los otros, a esos otros que tanto quieren o han querido y en última instancia prefieren sufrir ellas a ver sufrir a sus maltratadores-seres queridos.

Este tipo de comportamiento puede ser muy dañino porque les impide cuidarse bien a sí mismas y alejarse de quienes no las tratan bien. Esto es algo muy difícil de entender para los que adquirieron el conocimiento emocional adecuado y por tanto tienen una imagen ajustada de sí mismos y de los demás. Hasta ese punto



la crianza puede convertirnos en personas tan diferentes.

## **UN MODELO DE SOCIEDAD RESPETUOSO CON LA INFANCIA**

No solo los padres y el entorno más cercano influyen en el desarrollo de los niños y niñas, también lo hace la escuela, y de manera muy significativa, así como la sociedad en la que los menores viven. Por eso entendemos que los buenos tratos a la infancia son cosa de todos: desde las madres que dan a luz e inician el sostenimiento de la vida hasta el Estado que elabora las políticas que tanta influencia tendrán sobre las personas.

### **La escuela**

Tiene un papel fundamental porque es la segunda fuente principal de cuidados, seguridad y buen trato. Para algunos niños incluso la única.

Los profesores pueden generar relaciones afectivas de apoyo y respeto que aporten experiencias positivas a aquellos que no pueden tenerlas en casa o en el barrio. Estas relaciones permitirán que aumente la confianza en sus capacidades y el valor de su esfuerzo y puede ser un factor de resiliencia fundamental para su desarrollo.

Los planes de estudio también pueden adaptarse. La escuela tradicional ha dado gran relevancia a determinado tipo de saberes y ha ignorado otros que quedaban en manos de la familia pero que en nuestra sociedad actual son más difíciles de transmitir.

El mundo en el que ahora vivimos, la red de relaciones que se gesta desde que nacemos, mucho más compleja que en otros tiempos, unido a la escasa importancia que se da a lo íntimo, lo realmente humano, nos obliga a enfocar la educación desde otro punto de vista, aquel que compense la carencia de conocimiento emocional.

Se puede y se debe aprender a prestar atención a lo que sentimos, a cómo lo expresamos y regulamos y también a lo que sienten los demás y cómo lo demuestran. En innumerables momentos de nuestra vida tendremos que echar mano de ese aprendizaje: necesitaremos pedir ayuda y saber aceptar la que nos

dan, tendremos que enfrentarnos a nuestros miedos y, sobre todo, tendremos que aprender a amar y a ser amados. Ahí es donde realmente nos la jugamos.

## **La sociedad**

La mayoría de los modelos sociales que conocemos son abusivos con respecto a los niños. En nombre de la educación, los valores o la tranquilidad familiar y social se permite el abuso de poder de los adultos.

No se presta la atención debida a la pobreza infantil, ni siquiera en sociedades en las que la abundancia material es evidente. Tampoco se abordan situaciones de riesgo de exclusión social, más bien se abandona a los menores que viven en entornos hostiles para su desarrollo.

Pensamos que un **Pacto por la Infancia** es imprescindible si realmente queremos vivir en una sociedad más democrática, más igualitaria y mucho menos conflictiva. Por eso defendemos un modelo de sociedad que tenga como objetivo el **bienestar integral de las niñas y niños**. Un modelo que sea capaz de generar recursos para:

1. Garantizar que no exista pobreza infantil y que el acceso a la sanidad sea universal.
2. Detectar las situaciones de riesgo de violencia en la familia, en el barrio y en la escuela.
3. Cubrir las necesidades de los niños que han sufrido violencia de cualquier tipo.
4. Enseñar buenos tratos a los padres, maestros y a todos los profesionales que se relacionan con la infancia.

Solo un modelo que tenga como objetivo el bienestar integral de la infancia podrá introducir cambios cualitativos y cuantitativos en nuestra sociedad.