

Félix Loizaga
Latorre¹

Parentalidad positiva. Las bases de la construcción de la persona

Resumen

En este artículo se muestran los orígenes de la parentalidad positiva junto con el desarrollo de algunos programas que se han implementado en España y en el ámbito internacional. Además se conceptualiza la parentalidad en tres niveles que ayudan al buen desarrollo cerebral, emocional y social de las personas menores. El desarrollo de los tres niveles hace que los menores y las personas estructuren su mente, su lenguaje, sus relaciones interpersonales y su yo de forma armoniosa y madura, lo que les ayuda a convertirse en adultos sanos. El artículo profundiza sobre el primer nivel de la parentalidad positiva y las actitudes básicas que deben producirse.

Palabras clave

Afección, Desarrollo emocional, Familia, Indicadores básicos, Parentalidad positiva, Redes sociales, Relación, Vínculo

Parentalitat positiva. Les bases de la construcció de la persona

En aquest article es mostren els orígens de la parentalitat positiva juntament amb el desenvolupament d'alguns programes que s'han implementat a l'Estat espanyol i en l'àmbit internacional. A més es conceptualitza la parentalitat en tres nivells que ajuden al bon desenvolupament cerebral, emocional i social de les persones menors. El desenvolupament dels tres nivells fa que els menors i les persones estructurin la seva ment, el seu llenguatge, les seves relacions interpersonals i el seu jo de manera harmoniosa i madura, la qual cosa els ajuda a convertir-se en adults sans. L'article aprofundeix sobre el primer nivell de la parentalitat positiva i les actituds bàsiques que s'han de produir.

Paraules clau

Afecció, Desenvolupament emocional, Família, Indicadors bàsics, Parentalitat positiva, Relació, Víncle, Xarxes socials

Positive parenting. The basis for the building of the person

This article presents the origins of positive parenting together with the development of some programs implemented in Spain and internationally. Besides, parenting is conceptualized in three levels that help to a positive mental, emotional and social development of minors. Development of the three levels helps minors and adults to harmoniously and maturely structure their mind, language, interpersonal relations and their "I". The article focuses in the first level of positive parenting and the basic attitudes to be produced.

Key words

Affection, Emotional development, Family, Basic indicators, Positive parenting, Relation, Ties, Social networks

Autor: Félix Loizaga

Título: Parentalidad positiva. Las bases de la construcción de la persona

Referencia: Educación Social, nº. 49, p70 p88.

Dirección profesional: loizaga@deusto.es

Introducción

En este artículo se muestran los orígenes de la parentalidad positiva junto con el desarrollo de algunos programas que se han implementado en el Estado español y en el ámbito internacional. Además se conceptualiza la parentalidad en tres niveles que ayudan al buen desarrollo cerebral, emocional y social de las personas menores. Estos tres niveles son:

- las bases de la parentalidad que deben aportar las familias
- el comportamiento parental positivo
- el metalenguaje o función reflexiva de la parentalidad.

El desarrollo de los tres niveles hace que los menores y las personas estructuren su mente, su lenguaje, sus relaciones interpersonales y su yo de manera armoniosa y madura, lo cual les ayuda a convertirse en adultos sanos. La parentalidad es, sobre todo, social y supera la concepción de familia nuclear y familia biológica. Por último en el artículo se profundiza sobre el primer nivel de la parentalidad positiva y las actitudes básicas que deben producirse. Los otros dos niveles se dejan para futuras publicaciones.



Parentalidad Positiva. Un tema actual

La mayor parte de las personas considera que la psicología estudia fundamentalmente las cosas que funcionan mal. Estudiar lo que funciona bien es indispensable para poder afianzar aquellas situaciones que producen *bienestar, felicidad, crecimiento y salud* (Salgado, A. 2011). Hay estudios sobre el papel positivo que desempeñan las relaciones familiares en el control de la prevención de problemas emocionales y de comportamiento (Ezpeleta, 2005). En los últimos años un buen número de investigadores (Seligman 2005 y 2008, Siegel 2006, Vera Poseck 2007, Vazquez y Hervás 2008, Fernandez – Abascal 2011) han trabajado para profundizar en las emociones positivas, los recursos y las capacidades efectivas de las personas y las familias. A todo este enfoque se le denomina Psicología Positiva. El objetivo es estudiar los procesos que subyacen al desarrollo de las emociones positivas del ser humano. De esta manera se ayuda a resolver problemas pero sobre todo a prevenir problemas dentro de las familias y de las parejas.

Estudiar lo que funciona bien es indispensable para poder afianzar aquellas situaciones que producen *bienestar*

La parentalidad positiva intenta desarrollar *competencias* para avanzar y mejorar con los hijos, hijas y con las parejas. Como aportó Seligman en 1998 en su discurso en la *American Psychological Association* ha llegado el momento de contar con una ciencia cuyo objetivo fuera entender la emoción positiva y aumentar las fortalezas personales para poder ofrecer pautas para alcanzar un estado de funcionamiento óptimo. La psicología positiva se basaría en tres pilares:

- las *emociones positivas* como fuente de salud, tales como alegría, la esperanza o la ilusión
- los *rasgos positivos de personalidad* (denominados fortalezas y virtudes personales), que afectan a las relaciones interpersonales y familiares, entendidos como aquellos que deben cultivarse para poder sentirnos más felices y alcanzar mayores niveles de bienestar
- *instituciones positivas* que generan crecimiento, entre ellas las familias y sus redes para poder sostener las emociones positivas.

Evidentemente, algunos rasgos de personalidad de los padres y madres están asociados a la buena parentalidad y permiten, precisamente, desarrollar una psicoeducación positiva:

- el optimismo realista
- la creatividad con dosis de incertidumbre
- sentido del humor ante una vida que tiene dolor y malestar
- el flujo o sensación vital de fluidez
- la inteligencia emocional para poder entender a los otros y a uno mismo y la resiliencia o capacidad de sobreponerse a los acontecimientos adversos y traumáticos que seguro vamos a vivir.

El optimismo es, por consiguiente, uno de los rasgos claves de la parentalidad positiva al servir de ejemplo: ayuda a enfrentar con buen ánimo y con perseverancia las dificultades, favorece descubrir lo positivo que tienen los hijos o las parejas y ayuda a confiar en nuestras posibilidades como grupo familiar. Las emociones positivas implican que las experiencias sean placenteras y contribuyen a la realización de metas produciendo, además, bienestar. Estas emociones a potenciar dentro de la familia son la alegría, el sentido del humor, la tranquilidad, la confianza, el placer y el amor.

Parentalidad positiva: algunos programas para ayudar a las familias

Algo debe pasar con la *familia*, pues en la sociedad actual tiene mucha importancia (Eyd, G. 2011). Una manera adecuada de educar para la felicidad desde la familia ha sido la propuesta por el *Building Family Strengths*² que propone el desarrollo de las fortalezas familiares: comunicación, alegría, historia familiar, humor, optimismo, resiliencia, autoestima, espiritualidad, unidad y valores.

Igualmente el *Triple P – Positive Parenting Program*³ es muy conocido en diferentes países desde hace más de veinte años (Sanders, M. 2003, 2008). Este programa tiene la parentalidad positiva como objetivo y se centra en la prevención de los problemas familiares:

- creación de ambientes familiares seguros y positivos
- respuestas sensibles de los padres y madres a las necesidades de los menores como la crianza, juego, petición de ayuda

- disciplina asertiva frente a agresión o maltrato
- expectativas realistas con los hijos
- autocuidado parental donde los padres son ejemplo de salud y vida
- concreción para actuar ante los problemas emocionales o conductuales de los niños
- trabajo sobre los factores de riesgo de las propias figuras parentales que inciden en los hijos como la depresión o la ansiedad en los padres y los conflictos de pareja para evitar que puedan afectar a los hijos. Todo ello con recursos apropiados basados en buenos materiales escritos, audiovisuales o informáticos.



Actualmente en el Reino Unido se está produciendo una campaña muy importante que se basa en cinco estrategias a desarrollar en cinco días de la semana:

- leer con los hijos durante 15 minutos al día
- jugar en el suelo durante 10 minutos
- conversar sobre 20 minutos sin la televisión, de muchos y muy diferentes temas
- ser positivos y valorar a los hijos
- mantener dietas alimenticias saludables (Paterson C.)⁴.

El documento puede descargarse de la red y permite profundizar en estos temas⁵

Seligman (2005), uno de los fundadores de la psicología positiva, propone otras actuaciones que van desde incrementar las emociones positivas trabajando el contacto físico, la utilización del juego sincrónico, asumir papeles directivos en la determinación de normas y límites, asegurar el cariño incondicional, potenciar estrategias donde todos ganan para evitar la rivalidad, proponer metas donde se valora más el esfuerzo que los fracasos y desarrollar fortalezas donde se potencia lo que cada uno hace bien dentro de la familia.

El Ministerio de Sanidad y Política Social del Estado español desarrolló las I Jornadas sobre Parentalidad Positiva en 2009⁶ y posteriormente ha realizado otras en 2010⁷ y 2011⁸. Esto demuestra la importancia que las instituciones públicas están dando a la familia y la educación. Igualmente se han publicado diferentes materiales por el Ministerio de Sanidad entre los que destaca la *Guía para el desarrollo de la Competencias emocionales, educativas y parentales*⁹ (Martínez R. 2009). Esta guía se basa en:

- estudio de las características evolutivas y del desarrollo infantil y adolescente
- el trabajo en habilidades cognitivas, de relajación y de autorregulación emocional
- la comunicación asertiva
- las estrategias de resolución de problemas y de negociación
- disciplina basada en la autorregulación del comportamiento de los hijos.

Este programa se articula en torno a once sesiones. Otro documento interesante basado en los principios que venimos defendiendo es *Parentalidad positiva y políticas locales de apoyo a las familias*¹⁰. En la red, y más en concreto en *YouTube*, aparece algún vídeo relacionado con la parentalidad positiva¹¹.

Nuestra propuesta: Una parentalidad positiva basada en tres niveles

En este trabajo, pretendemos profundizar en las actitudes y comportamientos que deben trabajarse por parte de las familias y por quienes desean ejercer una parentalidad positiva. Se trata de una propuesta en tres niveles:

- el básico o indispensable para sentirnos a gusto como personas y no presentar apegos desorganizados
- el intermedio para crecer con seguridad y madurez
- el nivel superior conveniente para ver la vida y el mundo con significado y sentido.

Este artículo es el **primer nivel** de una reflexión más amplia y global que el autor quiere desarrollar en los próximos meses y que aparecerá en un futuro libro sobre *Parentalidad Positiva y Apego*. En este escrito se muestran solamente las **bases de la parentalidad**: los procesos y actitudes básicas que cualquier menor necesita sentir para que las figuras parentales le ayuden a desarrollarse adecuadamente como persona. Son procesos frecuentemente invisibles pero que son captados por la mente del niño.

Todo
comportamiento
parental nunca
es neutro

Las últimas investigaciones han demostrado que el desarrollo cerebral, las emociones y el desarrollo de la mente están claramente entrelazados (Barudy J. 2010, Siegel, D. 2011, Damasio, A.R. 2005, 2011). El cerebro es un complejo *sistema de sistemas* que mezcla ordenadamente las experiencias vitales, las palabras con las emociones que se producen en cada momento relacional. Y las emociones son procesadas más tarde por el cerebro (córtex frontal) que utiliza la capacidad de análisis y la estructura del pensamiento para dar sentido a la realidad que nos rodea. La mente organiza posteriormente la realidad de cada uno con un lenguaje representativo, simbólico y/o expresivo (Siegel, D 2006). De ahí que todo comportamiento parental nunca sea neutro. Las acciones parentales se asocian a emociones de alegría, dolor, tristeza, sobresalto o calma que son interactuadas con las emociones del niño. Inicialmente, durante los primeros años de vida, son las figuras parentales quienes acotan el lenguaje de sus menores intentando educar – dirigir su mente, dando pautas para analizar la vida cotidiana y sus significados. Las figuras parentales son, por consiguiente, muy activas en el desarrollo emocional y en el desarrollo de la mente de los menores.

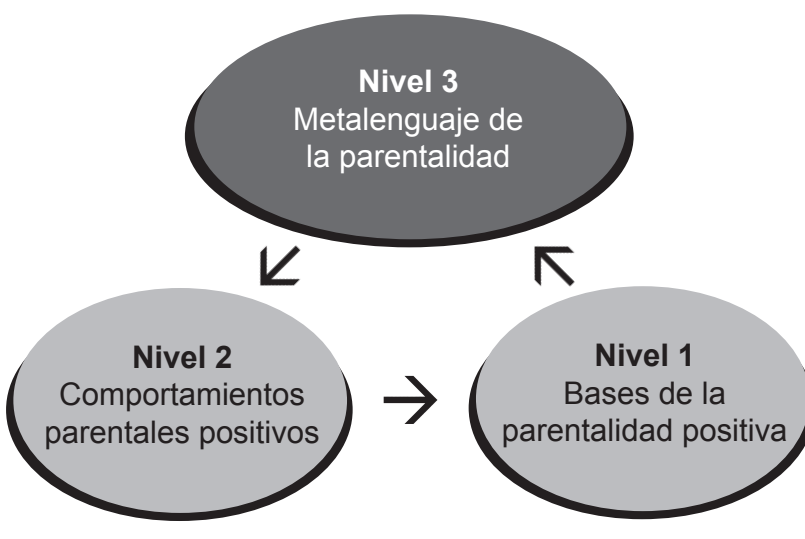
En este escrito no aparece el **segundo nivel** denominado *comportamiento parental positivo*. Este nuevo nivel es necesario para que la parentalidad se desarrolle con fuerza dando como resultado una psicoeducación parental

segura y para que el menor pueda crecer con vínculos positivos. Dentro de este apartado se incluyen conductas más observables y más visibles que las actitudes que se plantean dentro del primer nivel. En esta parte se reflexiona sobre registros conductuales como:

- jugar y disfrutar con los hijos
- placer y disfrute con la vida a través de emociones positivas, risas, sonrisas y buen humor
- limitar la libertad de la familia y usar la disciplina de manera asertiva
- desarrollar el potencial de los hijos
- enseñar habilidades necesarias para la vida
- ejemplificar desde el comportamiento parental
- cuidar a otras personas necesitadas de ayuda dentro y fuera del ámbito familiar.



Fig. 1 Niveles de la Parentalidad Positiva (Loizaga 2011)



Tampoco hablaremos dentro de este artículo de un **tercer nivel** que hace que la mente del menor desarrolle un nivel de madurez mayor. Se trata del *metalenguaje de la parentalidad*. O si preferimos del desarrollo de la *función reflexiva parental* que las familias realizan de manera directamente (Holmes, J. 2009, Marrone M. 2009, Bowlby, J. 1996, 1997). Este apartado cubre la evaluación sobre el propio comportamiento parental, las acciones o actitudes que desarrollan los padres – hijos, la capacidad para analizar los puntos débiles y fuertes para potenciar estos últimos y una visión coherente y/o respetuosa con la vida y el mundo que habitamos. Se trata de llevar una vida respetuosa y comprometida con las cosas, el trabajo, el ocio, las amistades y el amor. Y dar significado a la vida con una perspectiva ética y espiritual.

Nuestro artículo profundiza, por consiguiente, en el primer nivel de parentalidad que sustenta las bases de la parentalidad. Precisamente por considerarse como básico es imprescindible para poder desarrollarnos como personas y evitar la desestructuración personal y el conflicto intra – interpersonal. La vivencia efectiva de este primer nivel hará que los menores puedan mantener un nivel adecuado de madurez y, por consiguiente, de salud.

Redes sociales que protegen: los buenos y malos tratos como base de la parentalidad

Su *herencia social familiar* es mucho más importante que la biológica

Posiblemente uno se haya preguntado qué debe ocurrir para sentirse a gusto consigo mismo, estar cómodo con los demás, ser relativamente feliz y no presentar una disfunción psiquiátrica o psicológica. Es evidente que parte de la respuesta a esta pregunta radica en el *temperamento heredado*. Pero uno es consciente de que la forma como le trataron sus familiares, sus familias biológicas extensas y otros adultos que han vivido cerca, han jugado un papel muy importante en su vida, es su *herencia social familiar*; que es mucho más importante que la biológica y que poco tiene que ver con la genética.

Las personas que ejercen cuidados y parentalidad tienen muy diferentes formas de calmar y relajar. Esto es debido a que en muchas ocasiones hubo personas que le respetaron, le calmaron en situaciones de tensión y le consideraron como persona necesitada de apoyo y de cuidado. Muchas de ellas le aportaron *parentalidad y buen trato* para poder desarrollarse como persona. Esto favoreció que su forma de ver la vida y de verse a sí mismo sea positiva (Barudy, J. 2010).

Las personas que os relajaban puede que a otras les producían tensión, y vosotros lo veáis y lo percibáis. Incluso podían discutir, chillar, gritar o agredir a otras personas que uno quería y apreciaba (por ejemplo su padre a su madre, o su hermano mayor a sus propios padres). Lo que ha ocurrido entre las personas que habitaban los diferentes lugares en los que uno ha vivido (dentro de su casa, entre el vecindario, en su barrio o pueblo...) le ha marcado de manera tan importante como su herencia personal constituida por el temperamento y su herencia sociofamiliar.

Pero también en su vida hubo personas que le tensionaban, que le producían miedo, que le traumatizaban y que, en definitiva, le hicieron pasarlo mal, pues no respetaban su avance personal o le distorsionaban con más sufrimiento o falta de apoyo a su autoestima.

Su salud como persona siempre ha estado mediada por todas estas condiciones: *los buenos y malos tratos* que eran siempre emitidos y dados por personas. Excepcionalmente algunas personas son calmadas por animales que les ofrecen amor y compañía, junto con una tranquilidad perseverante y fiable.

Estos animales también ejercen parentalidad positiva al hacer de quienes les poseen individuos más activos, apacibles y menos ansiosos (entre otras cosas). Por eso cuando mueren algunos de los animales de compañía podemos sentirlo como la muerte de un hermano social que nos protegió y nos acompañó a lo largo de los años.

La psicología positiva actual ha puesto de manifiesto que los buenos tratos recibidos son más importantes que los malos y que gracias a esa protección ejercida por muy diferentes personas podemos tener emociones positivas que ayudan a afrontar la realidad y las dificultades de manera más adaptativa y, como consecuencia, nuestra salud se hace más fuerte y sana (Manciaux, M. 2003, Maganto, C. 2011, Fernandez – Abascal 2011). Quienes aportaron buenos tratos pueden (o no) ser más personas que su madre o padre biológico. De hecho, cuando se pregunta a la gente cuántos padres y madres han tenido, las personas no siempre lo tienen claro y frecuentemente declaran que dos padres o dos madres (por ejemplo). En ocasiones la abuela (quizá la paterna en lugar de la materna), la pareja de mi madre (que no es mi padre biológico e incluso puede ser otra mujer, pues su madre era lesbiana...), alguien a quien llamo tía (que es mi vecina) pueden haber desempeñado las funciones parentales y marentales que todo el mundo intuye que deben ser realizadas por las familias biológicas extensas (padre, madre, tíos y abuelos de sangre). *La parentalidad positiva supera la consanguinidad*. Por eso sentimos agradecimiento hacia alguien que nos ha acogido y escuchado cuando había problemas en nuestra vida, domicilio o en los ambientes que vivimos. Son personas que podemos llamar padres y madres adoptivos, acogedores o sociales. Como podemos observar algunos nos querían después de ser abandonados por los nuestros (biológicos).

Las guerras, la muerte y la enfermedad están muy presentes en nuestras sociedades. La vida humana parece no tener mucha importancia para personas que han recibido malos tratos de otros. En ocasiones nos toca vivir con muertes producidas por guerras, asesinatos, terrorismo, mafias... El clima también mata por inundaciones, sequías... y la propia madre Tierra que habitamos se mueve y tiembla produciendo multitud de muertes. Podemos pasar en minutos del buen trato a la soledad, a la falta de protección y quizá a los malos tratos. Quien ejercía parentalidad positiva deja de existir por enfermedad o muerte y ahora nos vemos solos, desprotegidos y con dolor: padres, madres y hermanos que desaparecen repentinamente de la vida. Y en estos casos las parentalidades positivas hay que buscarlas y deben rehacerse. (Loizaga, F. 2010).

Entendemos, por tanto, por parentalidad positiva, el buen trato recibido por diferentes personas basado en su capacidad para querer, acoger, cuidar, calmar. En otras palabras, para proteger y producir buenos tratos favoreciendo el desarrollo cerebral, emocional, cognitivo e interpersonal.



Conductas invisibles y mensajes de relación: el día a día de la parentalidad positiva

Hay familias que programan detenidamente la educación, los juegos y el tiempo libre de sus hijos. Algunas casi hasta los temas de conversación que se mantienen. Y esto puede ser efectivo, pero la parentalidad positiva supera lo manifiesto, lo que se ve directamente. La parentalidad positiva es fundamentalmente *invisible* y se basa más en la comunicación no verbal y en los gestos que en las propias palabras que emitimos (Barudy, J. y Dantagnan, M. 2007). Querer es más que decir “te quiero”, acoger no es solo decir “ven”, proteger es más que “darte de comer” y calmarte supera el decir “tranquilo”.

Las *emociones* que acompañan las palabras marcan el estilo de parentalidad

Puesto que el lenguaje que emitimos a nuestros hijos siempre se acompaña de emociones (alegría, tristeza, envidia, amor, miedo, ira...) son estas las que marcan la relación que se produce en la comunicación y, por consiguiente, la relación emocional que se promueve en los intercambios verbales y no verbales dentro de las familias. Las *emociones* que acompañan las palabras marcan el estilo de parentalidad. Hay emociones positivas que ayudan a construir el yo de las otras personas y hay emociones negativas que lo humillan, lo someten, lo niegan o lo omiten.

Las palabras son procesadas por el hemisferio izquierdo pero las emociones (invisibles) son procesadas por el hemisferio derecho. Los mamíferos superiores y el género humano ha venido programado para entender las emociones desde los primeros días de vida y las emociones van teniendo sentido en la medida que crecemos como personas. Por tanto la comunicación oral con palabras es muy importante. Pero las emociones y *gestos* producidos al educar son mucho más influyentes para provocar protección (o desprotección). Las personas adultas que ejercen parentalidad también se relacionan entre ellas y las emociones que se producen entre quienes están educando (padres y madres) son interiorizadas de manera automática por los hijos e hijas. Las memorias, ahora, recuerdan “buenos o malos” momentos. Y el recuerdo se convierte en algo emocional que tiene mucha más fuerza que lo emitido en forma de palabras. Los menores son expertos en captar emociones agradables y en captar a personas relacionándose con emociones positivas (Loizaga 2009).

Acciones parentales que atacan directamente el desarrollo emocional del menor: humillar, someter, omitir y controlar

Los menores están en inferioridad de condiciones frente al adulto que lo cuida. El menor necesita ser cuidado física y psicológicamente (Lafuente M.J. y Cantero M.J. 2010). Igualmente, necesita relación social adecuada para avanzar como persona. Varias acciones usadas de manera continua atacan directamente al desarrollo personal: *humillar, someter, omitir y controlar*.

- *Humillar* frente a respetar la equivocación. Humillar es lo opuesto a permitir crecer probando, intentando y equivocándose... La humillación, en su grado más suave, ridiculiza e ironiza las actuaciones que puede desarrollar un hijo. Y la humillación arraigada usa el insulto y el desprestigio atacando directamente la autoestima de la otra persona, especialmente de los menores. La humillación implica descalificar y minusvalorar las propuestas y actuaciones de los otros.
- *Someter* frente a permitir actuar por uno mismo. El sometimiento priva del uso de la iniciativa personal y de la autonomía necesaria para crecer en libertad. Por ello el adulto que somete no permite acciones diferenciadas a las propuestas por él mismo. El máximo grado de sometimiento son los malos tratos físicos y psicológicos, el pegar, agredir, dominar con el fin de provocar miedo e indefensión y conseguir de esta manera que se realice aquello que deseo. Tanto la humillación como el sometimiento activan el sistema nervioso, generando estrés, cuadros de ansiedad, depresión y traumatización.
- *Omitir* frente a estimular. La omisión es una forma muy especial de agresión pasiva. El olvido y la indiferencia están a la base de este comportamiento. Ahora no te estimulo, te dejo, me olvido de tu existencia. La clínica nos muestra el gran dolor asociado a estos comportamientos parentales donde el menor no se siente incluido ni tenido en cuenta. La conducta de omisión por parte del adulto es no caer en la cuenta de la existencia del otro y negar la existencia verdadera del hijo. Sé que me necesitas pero no actúo y al no actuar te produzco daño. No existes para mí aunque tú deseas que crea en tu existencia. La omisión no estimula al menor a actuar y este se centra en cómo conseguir que el adulto lo tenga en cuenta y lo valore. El adulto con su postura pasiva – agresiva lo traumatiza y el sistema exploratorio del menor queda inhibido.



Fig.2 Acciones positivas frente a acciones negativas
(Loizaga 2011)

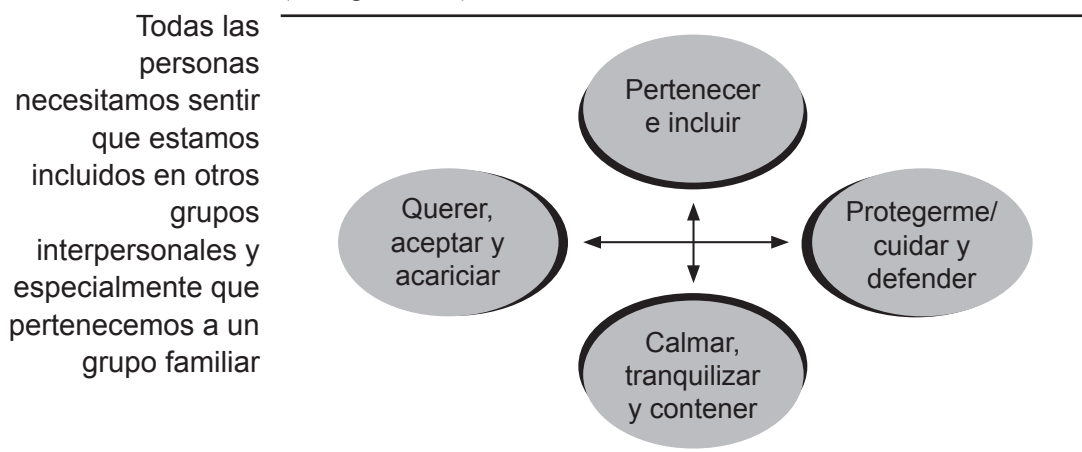
Acciones negativas	Acciones positivas
Humiliar	Respetar la equivocación
Someter	Actuación por uno mismo
Omitir	Estimular al menor
Controlar	Confiar en el otro

- *Controlar* frente a confiar en el menor. El exceso de control y el intrusismo viola el derecho a la intimidad que tiene cualquier persona. Es el control desafiante que ejerce el adulto para que el menor no tenga actuaciones autónomas, quien le está cuidando ejerce un control intrusivo en sus actuaciones, lleva adelante los planes que desea y no permite un nivel suficiente de autonomía e individualidad para poder avanzar como persona. El exceso de control es el proteccionismo exagerado que quiere cuidar en todo momento al otro, evitando que el hijo explore de manera activa y libre.

La base de la parentalidad positiva: Actitudes e indicadores parentales básicos

A lo largo de los apartados anteriores venimos nombrando cuatro palabras (cuatro verbos) que implican invisibles actuaciones, pero que deben ser practicados de manera activa por las personas cuidadoras para poder ejercer la parentalidad adecuadamente. Todos ellos ayudan a organizar la mente del menor y de los futuros adultos: *pertenecer*, *proteger*, *calmar* y *querer*.

Fig. 3. La base de la parentalidad positiva.
(Loizaga F. 2010)



Actitud parental 1. Pertener e incluir en el clan: padres y madres que ejercen parentalidad positiva integrando a los menores en las familias extensas

Todas las personas necesitamos sentir que estamos incluidos en otros grupos interpersonales y especialmente que pertenecemos a un grupo familiar. El grupo familiar más básico para un menor es la familia nuclear. En el contexto occidental la familia nuclear está basada en una madre, un padre y uno o varios hijos. Pero si algo define el nuevo siglo XXI es la transformación

social con las nuevas familias existentes (nucleares, reconstituidas, de un solo miembro, acogedoras, adoptivas, homosexuales...). A pesar de que la familia nuclear se está convirtiendo en la excepción en el mundo moderno, la familia con sus diferentes modelos sigue siendo la institución más valorada y todos los miembros integrantes de ella reclaman precisamente los cuatro verbos básicos (Valdivia, C. 2010).



El *clan familiar* es mucho más que la familia nuclear en sus distintas manifestaciones actuales. El clan está formado por las familias extensas de los diferentes padres y madres (biológicos y sociales). El clan existe desde la antigüedad y sigue existiendo en el presente. El clan tiene como misión cuidar de los suyos y realizar ritos para que todos los pertenecientes a él se sientan incluidos: los vivos y los muertos (Borobio, D. 2011). Para conseguirlo los clanes celebran los nuevos nacimientos, las muertes, el paso a la adolescencia, los enlaces matrimoniales y muchas otras festividades que les unen y les recuerdan que pertenecen a esas grandes familias extensas. Todos sabemos que algunos padres y madres les *privan* a sus miembros de la pertenencia a los clanes de referencia. Ello es debido a que tensiones vividas dentro del propio grupo familiar han hecho que estas personas nieguen la existencia de parte del clan, por el dolor que han sentido en discusiones y enfrentamientos pasados.

Pertenecer a un clan incluye la sensación de ser *importante e interesante* como persona para esa familia; la percepción profunda de que no eres un mero miembro más sino que existes en la mente de los otros: padres, madres, hermanos y familias extensas. Obsérvese que hemos empleado el plural para referirnos a los *otros*. Esto es debido a que actualmente una persona puede tener varios padres (el biológico y los padres sociales añadidos a las diferentes madres) y varias madres (la que proporciona el óvulo, la que te lleva en su vientre, la que te cuida durante años y las madres sociales que pueden asociarse a tus padres biológicos y sociales por cambios de parejas que pueden producirse). La paternidad y maternidad positivas se producen cuando las diferentes personas *te incluyen en su mente* y actúan con coherencia para hacerte sentir (menor y adolescente en crecimiento) que forman parte de su familia.

Los *indicadores básicos* para analizar la pertenencia a los clanes familiares y que deben ser resueltos de manera positiva por las personas para considerar que pertenecen al clan familiar serían:

- ¿siento que me incluyen dentro de la familia nuclear?
- ¿mis aportaciones son tenidas en cuenta y valoradas dentro de la familia?
- ¿puedo incluirme dentro de las diferentes familias extensas de manera espontánea?
- ¿me dejan ser yo mismo las familias extensas?

Los padres y madres tienen mucho que hacer para que sus hijos e hijas puedan resolver positivamente estas cuestiones. He ahí parte del trabajo de la parentalidad positiva.

Actitud parental 2. Proteger, cuidar y defender al menor. La utilización de estrategias positivas para prevenir la disfuncionalidad

Está claro que el menor viene al mundo inmaduro y con necesidad de ser cuidado. Por esto la falta de protección y cuidados implica la muerte del menor. Proteger al menor es proporcionar seguridad y salud: alimentación, cama, vestido y cuidados ante la enfermedad. Sin esto no puede sobrevivir. Igualmente, los menores necesitan cuidado ante personas que producen dolor o daño y ante un mundo que está vivo con desastres naturales como inundaciones, terremotos, huracanes... Y un mundo que también produce muertes por las guerras, terrorismos y asesinatos. Todos estos acontecimientos desbordan la capacidad de asimilación de los menores y necesitan de cuidadores para poder sentirse resguardados. Para proteger y cuidar los padres deben actuar sobre tres áreas básicas:

- salud/enfermedad
- personas que pueden hacer daño al menor
- el mundo que puede provocar miedo y sufrimiento.

Son los cuidados emocionales y las estrategias educativas las que se consideran como más importantes

Realmente, el desarrollo del menor no sólo se produce por los cuidados físicos. Son los cuidados emocionales y las estrategias educativas - preventivas que aplican padres y madres las que se consideran como más importantes. Todo el mundo sobreentiende que proporcionar alimentación, cama, vestidos y cuidados ante la enfermedad es algo inherente a la paternidad y maternidad y a las familias extensas. Actuar para proteger la salud es *prevenir* que la otra persona enferme, es enseñar habilidades para confrontarse con otros que pueden hacer daño y enseñar una lógica de razonamiento para que los menores analicen los miedos de la vida de manera racional y lógicamente (Loizaga 2009).

Para prevenir la enfermedad las familias deben ayudar a sus hijos con hábitos favorables de alimentación, sueño, descanso y relax. Y son los propios padres y madres con actuaciones positivas quienes *modelan* a través de su ejemplo los hábitos favorables con comidas sanas, su estilo de sueño, su manera de relajarse y de descansar. De ahí que las madres y padres que actúan de esta manera sana previenen las enfermedades de sus hijos e hijas y las suyas propias.

Puesto que hay personas inmaduras y de apegos inseguros o desorganizados, todo menor está siendo afectado por las relaciones que otras personas producen sobre ellos (personas desconocidas, conocidas, familias extensas y la propia familia nuclear). En las familias extensas y en la propia familia nuclear los padres y madres no siempre tienen apegos y vínculos seguros. Debido a ello puede haber personas que hacen daño físico, sexual, psicológico y emocional a los menores. Es la paternidad positiva la que debe actuar *poniendo fin y limitando* las actuaciones de estos adultos que hacen daño. Pero también puede haber otros menores, otros iguales, que producen sufrimiento al menor al omitirle, humillarle o minusvalorarle. De ahí que la

parentalidad positiva deba centrarse en enseñar *habilidades de afrontamiento* al menor para que evite la humillación, la minusvaloración o la agresión proveniente de otros adultos o de otros iguales.

Los *indicadores básicos* para analizar la protección, cuidados y defensa del menor y que deben ser resueltos de manera positiva serían:

- ¿Mis figuras parentales me cuidan con alimentación, cama y lugar para sentirme seguro?
- ¿Mis figuras parentales me cuidan ante el dolor y la enfermedad?
- ¿Mis figuras parentales me enseñan cómo desarrollar una vida saludable?
- Cuando he sido maltratado por otra persona (adulto o igual) ¿me protegen de ella actuando sobre esa persona para cuidarme y protegerme?
- ¿Me enseñan mis cuidadores estrategias válidas para defenderme ante la agresión, la humillación o la minusvaloración de otras personas?
- ¿Me dan sensación de control y seguridad mis figuras parentales ante los conflictos que el mundo actual presenta?
- ¿Son mis figuras parentales activas, lógicas y racionales en sus análisis sobre la vida y el mundo?



Actitud parental 3. Calmar, tranquilizar y contener miedos. Manejo racional de las emociones

Las personas pasan momentos y periodos difíciles en su vida y necesitan en esas situaciones conversar, dialogar, expresar opiniones y hablar de miedos. Es ahora cuando la parentalidad juega un papel importante pues se espera que los adultos hayan vivido a lo largo de su vida momentos similares o al menos hayan reflexionado sobre cuestiones delicadas. Los niños y niñas tienen vergüenzas e inseguridades, temas y vivencias que creen únicas, experiencias que consideran que otros no pueden entender. La adolescencia y juventud es precisamente un periodo donde las personas se replantean el futuro de su vida, la visión de su cuerpo, la relación con sus figuras parentales, las vivencias sobre las familias biológicas y extensas, la identidad sexual y las relaciones afectivas o sexuales con otras personas. Y estos temas generan dualidad, confusión y miedos. Los adultos han pasado y se han enfrentado a lo largo de su vida a temas similares que deben haber resuelto. Usted está tomando conciencia de que no es fácil haber resuelto muchos de los temas anteriores pues conlleva haber tenido a su vez adultos que les hubieran calmado - tranquilizado en su infancia y adolescencia de sus miedos e inseguridades. Y esos adultos deberían haber sido sus padres, madres y familias. Es decir, las familias extensas de los propios menores. Ahora sus hijos e hijas se enfrentan a los retos que usted mismo planteaba cuando era niño o niña.

Un tema básico en parentalidad positiva es la relación existente entre las parejas parentales biológicas y las nuevas parejas sociales. Los niños y niñas son extremadamente sensibles a las relaciones que se producen entre los *sistemas parentales de pareja*. Las relaciones existentes de respeto o descalificación que se ocasionan entre padre y madre biológica o las nuevas

relaciones que se originan con las nuevas parejas sociales (nuevos padres y madres sociales de los menores) después de procesos de separación o divorcio son claves para el desarrollo emocional de los niños y niñas. Las discusiones fuertes, la *humillación* de unos para con otros, la agresividad y los malos tratos en las parejas parentales afectan fuertemente a la estructura de la mente infantil, pues los menores sienten profundo dolor al ver que personas a las que quieren se les trata con desdén, descuido y falta de respeto. Este es un reto fundamental de la parentalidad positiva.

En la medida que avanzamos en nuestra reflexión nos damos cuenta de que el estrés y las pequeñas ansiedades se encuentran presentes en la vida de los menores y en la vida de los adultos. Las inseguridades, miedos y el estrés que provienen de nosotros mismos o que nos provocan otras personas (por ejemplo las discusiones entre las familias extensas) generan alta activación del sistema nervioso, del sistema comportamental y de las emociones cognitivas asociadas. En estas situaciones la mente activa el *nivel fisiológico y cognitivo*. Y el cuerpo que está mediado por el sufrimiento asociado a todo ello. Es ahora cuando las figuras parentales (las verdaderamente positivas e importantes) juegan un papel decisivo y crítico. Y no todas las figuras parentales sirven para ello, pues algunas se encuentran en procesos de estrés aún más fuertes que los presentados por los menores.

Cuando la figura parental aporta escucha sincera, apoyo incondicional y orientación básica, el menor se calma, se tranquiliza y todos sus sistemas se relajan

Evidentemente, los menores que tienen figuras parentales adecuadas y positivamente sanas buscan ahora activamente dichas figuras, pues ellas tienen el *poder de calmar*, sosegar y serenar la mente y como consecuencia de dicha capacidad sosegar al sistema nervioso, al sistema comportamental y al sistema cognitivo. La parentalidad positiva ahora se hace nítida, pues los menores saben escoger a las personas que les calman y que son capaces de ofrecer orientación positiva. Tranquilizar es un proceso asociado a la escucha empática y al respeto para con el otro al margen del contenido de la conversación. Cuando la figura parental aporta escucha sincera, apoyo incondicional y orientación básica, el menor se calma, se tranquiliza y todos sus sistemas se relajan.

Los *indicadores básicos* para analizar el nivel de tranquilización de las figuras parentales serían:

- ¿la figura cuidadora es capaz de calmarme y tranquilizarme si expreso mis inseguridades y miedos?
- ¿la figura cuidadora (posee alto, medio o bajo nivel de estrés) es capaz de integrar nuevas inseguridades si ella misma está altamente activada por su propio estrés?
- ¿la figura cuidadora ha trabajado las emociones asociadas al tema que me produce inseguridad como para poder conversar con ella?
- ¿hasta qué punto las figuras parentales en su relación de pareja se respetan, humillan o agreden?
- si las figuras conyugales mantienen una relación de altas discusiones, ¿serán conscientes del dolor que me producen?

Actitud parental 4. Aceptar, querer y acariciar. Te digo te quiero y te expreso gestos de amor

La percepción de ser querido es prácticamente el resultado de todas las actitudes anteriores. Sin embargo, para un menor ser querido es algo más: es la sensación de ser aceptado como persona con las *limitaciones, peculiaridades y extrañezas* que le caracterizan junto con los aspectos positivos que le acompañan. Se trata de la aceptación de la persona en su *totalidad*: física, psicológica y social. Es su cuerpo, su forma de ser y su manera de relacionarse la que acepto y quiero.



La apreciación de ser querido requiere señales verbales y *gestuales inequívocas* de que tú me interesas y que disfruto de tu compañía. Las palabras y verbalizaciones de amor, aceptación y cariño cuentan para la mente, pues aseguran aquello que se está percibiendo (que me quieren) de manera más nítida y segura. Pero los gestos tienen mayor trascendencia que el lenguaje hablado al ser el *idioma más creíble* (Davis F. 2006, Knapp 2010) y que mejor expresa las emociones. Los gestos de aceptación avanzan desde la mirada respetuosa hacia la expresión de besos, abrazos y caricias espontáneas - sinceras que hacen sentir al menor que se le quiere.

Para muchos adultos la expresión física y conductual de las caricias es muy problemática. Debido a ello no pueden expresar con besos, abrazos y caricias que les quieren a sus hijos. Los niños y niñas aprenden con rapidez que el adulto puede quererles pero perciben que le cuesta expresarse con el cuerpo. En este caso deben hacer un esfuerzo para pensar que se sienten queridos pues las palabras y los gestos no son coincidentes. Usted puede preguntarse a sí mismo si le cuesta besar, abrazar o acariciar (Loizaga, F. 2008).

Besar puede ser una conducta emitida de manera espontánea y frecuente. Y de hecho para muchas personas es una expresión fácil que suelen desarrollar cuando sus hijos e hijas se van a la cama o cuando marchan o vuelven de la calle.

Abrazar es una caricia mucho más profunda que suele presentarse con mucha menos frecuencia. En general abrazamos cuando vemos a las personas intranquilas, nerviosas, cuando las necesitamos o echamos en falta, cuando han pasado por momentos difíciles, cuando están en momentos de duelo o necesitamos pedirles perdón. Para todo esto solemos necesitar abrazar. El abrazo profundiza en el apego y en el vínculo. El abrazo es mucho más que un simple beso. El abrazo demuestra la *cercanía e interés* entre dos personas y esto queda marcado con este gesto íntimo: abrazo. Los abrazos completan la cercanía de quienes ejercen parentalidad. Haced un esfuerzo por recordar los abrazos que recibisteis de vuestras figuras parentales y os daréis cuenta de que si estos no se han producido, la sensación de cercanía con vuestros progenitores no es del todo completa. Evidentemente, podéis sentir que os querían pero los gestos de afecto cierran la percepción positiva de ser querido.

Acariciar parece más propio del mundo de los bebés que del mundo de los menores cuando avanzan en edad. Sin embargo muchos individuos piden

mimos, cosquillas, masajes y caricias suaves de las personas a las que quieren. Los niños y niñas no son ajenos a ello y pueden solicitar en momentos de relax o de tensión esas señales de sus progenitores para sentirse más relajados, apegados y vinculados a quienes les quieren. Estas actuaciones de los adultos ejercen parentalidad positiva.

Las verbalizaciones de cariño y las manifestaciones gestuales de amor se alternan dando una *sensación de plenitud* del cuidado, apego y vínculo. Son dos formas diferenciadas pero complementarias de decir *te quiero*. Los menores que sienten en su vida ambas manifestaciones aseguran el apego con sus adultos de referencia pues tienen más facilidad para sentir que los adultos les quieren en profundidad.

Los **indicadores básicos** para analizar la competencia de querer y acariciar de las figuras parentales serían:

- ¿me siento aceptado con mis extrañezas, peculiaridades y en mi estilo personal por las figuras parentales?
- ¿siento que me quieren y que me valoran como persona?
- ¿recibo signos y señales de apoyo personal en momentos de dificultad?
- ¿me muestran afecto y caricias en situaciones que lo necesito?
- ¿me besan?
- ¿me abrazan en momentos de tensión, dolor, duelo?
- ¿me acarician si les pido que lo hagan?

Félix Loizaga Latorre
 Doctor en Psicología
 Profesor en la Universidad de Deusto (Bilbao)

Bibliografía

Barudy, J. (2010), “Los desafíos de la adopción: el impacto de los contextos de malos tratos en el desarrollo del cerebro infantil”. En F. Loizaga (dir.) (2010). *Adopción hoy, nuevos desafíos, nuevas estrategias*. Mensajero. Bilbao.

Barudy, J.; Dantagnan, M. (2010), *Los desafíos invisibles de ser padre o madre. Manual de evaluación de las competencias y la resiliencia parental*. Gedisa. Barcelona.

Borobio, D. (2011). “Familia, ritos y fiesta”. *Revista Familia*, 43, pp. 11 – 25.

Bowlby J. (1996), *Una base segura. Aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Paidós. Barcelona.

Bowlby J. (1997), *El vínculo afectivo*. Paidós. Barcelona.

Damasio, A. (2005), *En busca de Spinoza: neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Crítica. Barcelona.

Damasio, A. (2011), *Y el cerebro creó al hombre*. Círculo de Lectores. Barcelona.

- Davis F.** (2006), *La comunicación no verbal*. Alianza. Madrid.
- Eyd, G.** (2011), “La famille en Europe, intimité et solidarité”. *Revista Familia*, 43, pp. 27 - 37.
- Ezpeleta, I.** (2005), *Factores de riesgo en psicopatología infantil*. Masson. Paris.
- Fernandez-Abascal, E. G.** (2011), *Emociones positivas*. Pirámide. Madrid.
- Geddes H.** (2010), *El apego en el aula. Relación entre las primeras experiencias infantiles, el bienestar emocional y el rendimiento escolar*. Grao. Barcelona.
- Holmes J.** (2009), *Teoría del apego y psicoterapia*. Desclee de Brower. Bilbao.
- Knapp M.L.** (2010), *La comunicación no verbal: el cuerpo y el enfermo*. Paidós. Barcelona.
- Lafuente M.J.; Cantero M.J.** (2010), *Vinculaciones afectivas. Apego, amistad y amor*. Piramide. Madrid.
- Loizaga, F.** (coord.) (2008), *Nuevas técnicas didácticas en educación sexual*. Mc Graw Hill. Madrid.
- Loizaga F.** (coord.) (2009), *Intervención psicoeducativa con familias*. CCS. Madrid.
- Loizaga F.** (dir.) (2010). *Adopción hoy. Nuevos desafíos, nuevas estrategias*. Mensajero. Bilbao.
- Loizaga F.** (2010), “Intervenciones familiares para avanzar en el vínculo y en la base segura. (Un viaje al tren de los apegos)”. En Loizaga F. (2010) *Adopción hoy. Nuevos desafíos, nuevas estrategias*. Mensajero. Bilbao.
- Lopez M.** (2009), “La mejora del estudio de los hijos /as. Un reto posible”. En Loizaga (2009) *Intervención psicoeducativa con familias*. CCS. Madrid.
- Maganto C.** (2009), *Como potenciar las emociones positivas y afrontar las negativas*. Pirámide. Madrid.
- Manciaux M.** (2003). *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Gedisa. Barcelona.
- Martinez R.** (2009), *Guía para el desarrollo de la Competencias emocionales, educativas y parentales*. Ministerio de Sanidad y Política Social. Madrid.
- Múgica J.** (2010), “Claves y recursos narrativos para el abordaje de la condición adoptiva de niños y niñas adolescentes”. En Loizaga F. (2010). *Adopción hoy. Nuevos desafíos, nuevas estrategias*. Mensajero. Bilbao.
- Marrone M.** (2009), *La teoría del apego. Un enfoque actual*. Psimática. Madrid.
- Odgen P. y otros** (2009). *El trauma y el cuerpo. Un modelo sensoriomotriz de psicoterapia*. Desclee de Brower. Bilbao.
- Salgado, A.** (2011), “La familia, causa de fiesta: abordaje de las relaciones familiares desde una perspectiva del bienestar psicológico”. *Revista Familia*, 43, pp. 51 - 69.
- Sanders, M.** (2008), “Triple P –Positive parenting program as a public health approach to strengthening parenting”. *Journal of family psychology*, Vol. 22, No. 3, 506 - 517
- Sanders, M. R.; Markie-Dadds, C.; Turner, K. M. T.** (2003), “Theoretical, scientific and clinical foundations of the Triple P–Positive Parenting Program: A population approach to the promotion of parenting competence”. *Parenting Research and Practice Monograph*(1), 1–21.



- Seligman, M.E.** (1998), Building Human Strength. Psychology's Forgotten Mission. *APA Monitor*; 28, 1 – 4
- Seligman, M.E.** (2002), *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy*. Oxford University Press. New York.
- Seligman, M.E.** (2005), *La auténtica felicidad*. Ediciones B. Barcelona.
- Siegel, D.J.** (2006), *Ser padres conscientes. Un mejor conocimiento y comprensión de nosotros mismos contribuye a un desarrollo integral de nuestros hijos*. Ediciones La Llave. Barcelona.
- Siegel, D. J.** (2011), *La mente en desarrollo. Cómo interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser*. Desclee de Brower. Bilbao.
- Valdivia, C.** (2010), *Madres y padres competentes*. Grao. Barcelona.
- Vera Poseck B.** (2006), “Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología”. *Papeles del Psicólogo*, 27, 3 - 8
- Vera Poseck, B.; Hervás G.** (2009). *La ciencia del bienestar*. Alianza. Madrid.

-
- 1** Doctor en Psicología, master en Sexualidad Humana y Salud Mental. Experto en Terapia Familiar.
Profesor en la Universidad de Deusto (Bilbao) de la asignatura de Terapia Familiar y Psicología Clínica del Desarrollo. Imparte seminarios sobre Evaluación e Intervención desde la perspectiva Familiar y del Apoyo en diferentes Universidades. Entre sus publicaciones destaca *Intervención Psicoeducativa con Familias* (Madrid: CCS, 2009) y *Adopción Hoy, nuevos desafíos, nuevas estrategias*. (Bilbao: Mensajero 2010).
<http://felixloizaga.blogspot.com>
floizaga@deusto.es
- 2** Hay abundante información en Internet
- 3** Puede verse <http://www.triplep.net/>
- 4** <http://www.bbc.co.uk/news/uk-14403919>
- 5** <http://www.centreforum.org/assets/pubs/parenting-matters.pdf> (documento)
- 6** <http://www.parentalidadpositiva.jorfam.es/> (14 y 15 de diciembre de 2009) <http://www.msps.es/politicaSocial/familiasInfancia/parentalidadPos2009/jornadasParentPositivasPonencias.htm> (ponencias)
- 7** <http://www.msps.es/politicaSocial/familiasInfancia/parentalidadPos2010/home.htm> (programa y ponencias del 14 y 15 de diciembre de 2010)
- 8** <http://www.msps.es/politicaSocial/familiasInfancia/diaFamilias2011.htm> (Ponencias 2011)
- 9** <http://www.observatoriodelainfanciadeasturias.es/documentos/f06042011105301.pdf> (manual)
- 10** <http://www.msps.es/politicaSocial/familiasInfancia/docs/folletoParentalidad.pdf> (Manual)
- 11** Video de youtube. Parentalidad Positiva. <http://www.youtube.com/watch?v=Eipx39DqcPY>
-